Fericirea autentica

MARTIN E.P. SELIGMAN

Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită

Prefață

De-a lungul ultimei jumătăți de secol, psihologia a fost preocupată în exclusivitate de un singur subiect - bolile mintale - și s-a descurcat destul de bine în acest domeniu. Acum psihologii pot să măsoare cu precizie conceptele, precum depresia, schizofrenia și alcoolismul, ambigue altădată. Acum știm destul de multe despre modul în care apar aceste probleme de-a lungul vieții, despre genetica, biochimia și cauzele lor psihologice. Cel mai important este că am învățat cum să ameliorăm aceste disfuncții. După ultimele mele calcule[1], paisprezece boli mintale grave din câteva zeci puteau fi tratate efectiv (iar două dintre ele chiar vindecate) cu ajutorul medicamentelor și al anumitor forme de psihoterapie.

Dar acest progres a fost plătit destul de scump. Se pare că ameliorarea stărilor care cauzează nefericirea în viață a determinat scăderea interesului pentru consolidarea celor care fac ca viața să merite să fie trăită. însă oamenii își doresc mai mult decât simpla corectare a slăbiciunilor lor. își doresc să aibă vieți pline de sens, să nu se agite fără rost până la moarte. Probabil că în nopțile în care nu puteți dormi vă întrebați, la fel ea mine, ce-ați putea face pentru a vă simți din ce în ce mai bine în viață, nu doar pentru a vă alina un pic starea de rău și a vă simți doar un strop ceva mai puțin nefericiți. Dacă sunteți o astfel de persoană, probabil că ați fost derutați și dezamăgiți de posibilitățile limitate de care dă dovada psihologia. Dar a sosit în sfârșit momentul pentru elaborarea unei științe ce caută să înțeleagă emoțiile pozitive, să consolideze forța și virtutea, să ofere îndrumări pentru descoperirea a ceea ce Aristotel numea „viața bună“.

Asigurarea fericirii este pomenită cu sfințenie în Declarația de Independență, ca fiind un drept al tuturor americanilor, iar grija ce i se poartă este ilustrată de rafturile pline de cărți de dezvoltare personală care se găsesc în orice librărie din America. Și totuși, dovezile științifice par a sugera că este puțin probabil ca gradul de fericire să vă poată fi modificat de un ajutor dat din exterior. Asta spune că fiecare dintre noi avem un interval fix de fericire, la fel cum avem și o greutate stabilă. Așa cum toți cei care țin cură de slăbire se îngrașă aproape întotdeauna, redevenind cum au fost, tot așa nici persoanele triste nu ajung la o fericire de durată, iar persoanele fericite nu ajung într-o stare de tristețe de durată.

Totuși, noile cercetări din domeniul fericirii demonstrează că aceasta poate fi îmbunătățită și susținută pe o perioadă lungă de timp. Iar noua mișcare a psihologiei pozitive demonstrează cum puteți ajunge să trăiți la limita superioară a intervalului propriu de fericire; prima jumătate a acestei cărți tratează chestiunea înțelegerii și intensificării emoțiilor voastre pozitive.

Teoria conform căreia fericirea nu poate fi intensificată și menținută pe o perioadă lungă de timp constituie un obstacol în calea cercetării științifice asupra acestui subiect, dar mai există și un alt obstacol, mai profund: convingerea că fericirea (și chiar, mai general, orice motivație pozitivă a oamenilor) nu este autentică. Eu numesc această părere des răspândită despre natura umană, care se regăsește în multe culturi, dogma „putrezirii până în măduva oaselor“. Dacă lucrarea de față ar părea că vrea să răstoarne vreo doctrină, aceasta ar fi cea pe care ar desființa-o.

Doctrina păcatului originar este cea mai veche manifestare a dogmei „putrezirii până în măduva oaselor“, dar acest tip de gândire nu a dispărut din statul nostru democrat, laic. Freud a adus-o în psihologia secolului al XXI-lea, definind civilizația (inclusiv moralitatea, știința, religia și progresul tehnologic modem) ca fiind doar un sistem elaborat de apărare împotriva conflictelor fundamentale generate de sexualitatea și agresiunea

infantile. „Reprimăm[1]' aceste conflicte din cauza anxietății insuportabile pe care o provoacă, iar această anxietate este transformată în energia care dă naștere civilizației. Așadar, motivele pentru care stau acum în fața calculatorului și scriu această prefață - în loc să o iau razna și să mă apuc de violuri și crime -sunt acelea că am ajuns să fiu „lefegiu“, să am un

Fericirea autentica

MARTIN E.P. SELIGMAN

Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită

Prefață

De-a lungul ultimei jumătăți de secol, psihologia a fost preocupată în exclusivitate de un singur subiect - bolile mintale - și s-a descurcat destul de bine în acest domeniu. Acum psihologii pot să măsoare cu precizie conceptele, precum depresia, schizofrenia și alcoolismul, ambigue altădată. Acum știm destul de multe despre modul în care apar aceste probleme de-a lungul vieții, despre genetica, biochimia și cauzele lor psihologice. Cel mai important este că am învățat cum să ameliorăm aceste disfuncții. După ultimele mele calcule[1], paisprezece boli mintale grave din câteva zeci puteau fi tratate efectiv (iar două dintre ele chiar vindecate) cu ajutorul medicamentelor și al anumitor forme de psihoterapie.

Dar acest progres a fost plătit destul de scump. Se pare că ameliorarea stărilor care cauzează nefericirea în viață a determinat scăderea interesului pentru consolidarea celor care fac ca viața să merite să fie trăită. însă oamenii își doresc mai mult decât simpla corectare a slăbiciunilor lor. își doresc să aibă vieți pline de sens, să nu se agite fără rost până la moarte. Probabil că în nopțile în care nu

puteți dormi vă întrebați, la fel ea mine, ce-ați putea face pentru a vă simți din ce în ce mai bine în viață, nu doar pentru a vă alina un pic starea de rău și a vă simți doar un strop ceva mai puțin nefericiți. Dacă sunteți o astfel de persoană, probabil că ați fost derutați și dezamăgiți de posibilitățile limitate de care dă dovada psihologia. Dar a sosit în sfârșit momentul pentru elaborarea unei științe ce caută să înțeleagă emoțiile pozitive, să consolideze forța și virtutea, să ofere îndrumări pentru descoperirea a ceea ce Aristotel numea „viața bună“.

Asigurarea fericirii este pomenită cu sfințenie în Declarația de Independență, ca fiind un drept al tuturor americanilor, iar grija ce i se poartă este ilustrată de rafturile pline de cărți de dezvoltare personală care se găsesc în orice librărie din America. Și totuși, dovezile științifice par a sugera că este puțin probabil ca gradul de fericire să vă poată fi modificat de un ajutor dat din exterior. Asta spune că fiecare dintre noi avem un interval fix de fericire, la fel cum avem și o greutate stabilă. Așa cum toți cei care țin cură de slăbire se îngrașă aproape întotdeauna, redevenind cum au fost, tot așa nici persoanele triste nu ajung la o fericire de durată, iar persoanele fericite nu ajung într-o stare de tristețe de durată.

Totuși, noile cercetări din domeniul fericirii demonstrează că aceasta poate fi îmbunătățită și susținută pe o perioadă lungă de timp. Iar noua mișcare a psihologiei pozitive demonstrează cum puteți ajunge să trăiți la limita superioară a intervalului propriu de fericire; prima jumătate a acestei cărți tratează chestiunea înțelegerii și intensificării emoțiilor voastre pozitive.

Teoria conform căreia fericirea nu poate fi intensificată și menținută pe o perioadă lungă de timp constituie un obstacol în calea cercetării științifice asupra acestui subiect, dar mai există și un alt obstacol, mai profund: convingerea că fericirea (și chiar, mai general, orice motivație pozitivă a oamenilor) nu este autentică. Eu numesc această părere des răspândită despre natura umană, care se regăsește în multe culturi, dogma „putrezirii până în măduva

oaselor“. Dacă lucrarea de față ar părea că vrea să răstoarne vreo doctrină, aceasta ar fi cea pe care ar desființa-o.

Doctrina păcatului originar este cea mai veche manifestare a dogmei „putrezirii până în măduva oaselor“, dar acest tip de gândire nu a dispărut din statul nostru democrat, laic. Freud a adus-o în psihologia secolului al XXI-lea, definind civilizația (inclusiv moralitatea, știința, religia și progresul tehnologic modem) ca fiind doar un sistem elaborat de apărare împotriva conflictelor fundamentale generate de sexualitatea și agresiunea

infantile. „Reprimăm[1]' aceste conflicte din cauza anxietății insuportabile pe care o provoacă, iar această anxietate este transformată în energia care dă naștere civilizației. Așadar, motivele pentru care stau acum în fața calculatorului și scriu această prefață - în loc să o iau razna și să mă apuc de violuri și crime -sunt acelea că am ajuns să fiu „lefegiu“, să am un țel și să mă apăr cu succes împotriva impulsurilor sălbatice subliminale. Filozofia lui Freud, așa bizar cum sună atunci când este prezentată atât de frust, își găsește locul în practica psihologică și psihiatrică de zi cu zi, în cadrul căreia pacienții își cercetează trecutul pentru a căuta impulsurile și evenimentele negative care le-au format identitatea. Așadar, competitivitatea[2] lui Bill Gates exprimă, de fapt, dorința lui de a-și depăși tatăl, iar faptul că Prințesa Diana se opunea folosirii minelor nu era decât rezultatul (aptului că-și sublima ura criminală față de Prințul Charles și de ceilalți membri ai familiei regale.

Doctrina „putrezirii până în măduva oaselor“ este omniprezentă și în înțelegerea naturii umane manifestată în arte și științe sociale. Un exemplu dintre miile existente[3] ar fi dat de No Ordinary Time, o povestire captivantă despre Franklin și Eleanor Roosevelt, scrisă de Doris Kearns Goodwin, una dintre marile specialiste în științe politice ale timpului nostru. Reflectând asupra motivelor pentru care Eleanor și-a dedicat o parte atât de mare din viață ajutării persoanelor de culoare, sărace sau cu dizabilități, Goodwin ajunge la concluzia că acestea au fost generate de necesitatea „compensării

narcisismului mamei ei și a alcoolismului tatălui“. Goodwin nu ia niciodată în considerare posibilitatea că, de fapt, Eleanor Roosevelt avea ca scop virtutea. Motivații precum exercitarea dreptății și urmărirea sentimentului datoriei sunt excluse ca fiind fundamentale; trebuie să existe vreo motivație negativă, ascunsă, care stă la baza bunătății, că altfel analiza nu este corectă din punct de vedere academic.

Există un aspect asupra căruia oricât aș insista, nu va fi niciodată prea mult; în ciuda larg răspânditei acceptări a dogmei

„putrezirii până în măduva oaselor“, atât în lumea religioasă cât și în cea laică, nu există nici un fel de dovezi că puterea și virtutea ar fi cauzate de motivații negative. Consider că evoluția a favorizat atât dezvoltarea trăsăturilor pozitive, cât și a celor negative și că unii au preferat să includă în comportamentul lor adaptiv doar moralitatea, cooperarea, altruismul și bunătatea, în timp ce alții au optat și pentru crimă, hoție, egoism și terorism. Această premisă a aspectului dual reprezintă piatra de temelie a celei de-a doua jumătăți a acestei cărți. Fericirea autentică este o urmare a identificării și cultivării principalelor voastre calități și a folosirii lor în fiecare zi, la muncă, în dragoste, la distracție și în relațiile cu copiii voștri.

Psihologia pozitivă se bazează pe trei „stâlpi“ de susținere. Primul este reprezentat de studiul emoțiilor pozitive. Al doilea, de studiul trăsăturilor pozitive, dintre care cele mai importante sunt calitățile și virtuțile, dar și niște „capacități“, precum inteligența și potențialul atletic. Al treilea este reprezentat de studiul raporturilor sociale pozitive, cum ar fi democrația, familiile solide și dreptul la informație liberă; acestea susțin virtuțile care, la rândul lor, susțin emoțiile pozitive. Emoțiile pozitive, cum sunt încrederea în sine[4], speranța și încrederea în ceilalți, de exemplu, ne folosesc cel mai mult nu atunci când viața este ușoară, ci când este grea. în momente de restriște, înțelegerea și credința că ne putem baza pe o societate în care rapoartele sociale sunt pozitive, adică democratice, cu familii solide și presă liberă, sunt de importanță imediată. în astfel

de momente, înțelegerea și consolidarea calităților și virtuților -printre care se numără curajul, perspectiva, integritatea, echitatea și loialitatea - pot ajunge să fie apreciate mult mai mult decât în perioadele lipsite de probleme.

După atentatul din 11 septembrie 2001, am reflectat asupra relevanței psihologiei pozitive. Oare în momente grele, înțelegerea și alinarea suferinței devin mai importante decât consolidarea fericirii? Cred că nu. Oamenii săraci, deprimați sau care au tendințe sinucigașe își doresc mult mai mult de-

cât să le fie alinată suferința. Acestor persoane le pasă - uneori cu disperare de virtute, de scop. de integritate și de sens. Experiențele care induc[5] emoții pozitive produc disiparea rapidă a emoțiilor negative. După cum vom vedea, calitățile și virtuțile[6] funcționează ca un scut împotriva nenorocirilor și a disfuncțiilor psihologice, putând constitui cheia revenirii la normal. Cei mai buni terapeuți nu sunt cei care vindecă doar răul existent, ci cei care îi ajută pe oameni să-și identifice și să-și consolideze calitățile și virtuțile.

Așadar, psihologia pozitivă ia în serios speranța optimistă că în cazul în care vă treziți blocați într-un punct mort al vieții, cu plăceri puține și de scurtă durată, cu gratificații minime și lipsite de semnificație, există totuși o cale de ieșire. Această cale vă conduce prin ținutul plăcerii și al recompenselor, până sus, pe tărâmul puterii și al virtuții, aducându-vâ, în cele din urmă, pe culmile împlinirii de durată: unde veți avea un sens și un scop.

Partea I

Emoțiile

f

POZITIVE

Lamentarea bobocului

Ascultați-l pe domnul Cuvinte Mari: dă-mi doar fericire, acadele cu gust de portocală și baloane violete.

(Le ține omul acela

pe jumătate ascuns în umbră.

îi vezi mănunchiul portocaliu și violet.)

Ce-nseamnă „ contemplare „ autodetașare „ e-man-ci-pa-re “? Dă-mi doar fericire

senină și calmă

(Acadelele se topesc.

Baloanele se pleoștesc.

Bărbatul așteaptă)

Fragment din Marvin Levine, Look Down from Clouds, 1997.

-

Sentimentele pozitive

ȘI CARACTERUL POZITIV

În anul 1932, Cecilia O'Payne și-a depus jurămintele finale pentru a deveni măicuță în Milwaukee. Ca novice la Școala de Maici de la Notre-Dame, și-a dedicat restul vieții educării copiilor. Când i s-a cerut să facă o scurtă descriere a vieții ei, în această împrejurare deosebită, ea a scris:

Dumnezeu m-a ajutat să-mi încep viața cu bine, pogorând asupră-mi grația divină... Ultimul an, pe care l-am petrecut studiind la Notre-Dame, a fost unul foarte fericit. Acum sunt nerăbdătoare și aștept cu bucurie să primesc Straiele Sfinte ale Doamnei Noastre și să-mi trăiesc viața în comuniune cu Dragostea Divină.

în același an, în același oraș, Marguerite Donnelly, care depunea aceleași jurăminte, și-a făcut o schiță autobiografică:

M-am născut pe 26 septembrie 1909 și sunt cea mai mare dintre cei șapte copii, cinci fete și doi băieți... Mi-am petrecut ultimul an de studiu în mănăstire, predând chimie și latină avansată la Institutul Notre-Dame. Cu ajutorul lui Dumnezeu, intenționez să fac tot ce e mai bine pentru Ordinul nostru, pentru răspândirea religiei și pentru sanctificarea mea personală.

Aceste două maici[7], împreună cu cele 178 de surori ale lor, au devenit, așadar, subiecții celui mai remarcabil studiu realizat vreodată asupra fericirii și a longevității.

Cercetarea duratei de viață a oamenilor și înțelegerea factorilor care o scurtează sau lungesc reprezintă o problemă științifică foarte importantă, dar și foarte spinoasă. De exemplu, există dovezi concrete că oamenii din Utah trăiesc mai mult decât cei din statul vecin, Nevada. Dar de ce? Să fie oare din cauza aerului curat din Utah, total deosebit față de cel extrem de poluat din Las Vegas? Să fie oare din cauza stilului de viață așezat al mormonilor față de traiul frenetic al locuitorului de rând din Nevada? Să fie oare din cauza dietei stereotipice din Nevada - fast-food, gustări luate noaptea târziu, alcool, cafea și tutun - față de mâncarea sănătoasă,

proaspătă, de țară din Utah și absența totală a alcoolului, cafelei și tutunului? Prea mulți factori insidioși (dar și salubri) apar și în Nevada, și în Utah, pentru ca oamenii de știință să poată izola cauza.

Totuși, spre deosebire de locuitorii din Nevada sau chiar de cei din Utah, maicile duc o viață protejată și marcată de rutină. Toate au cam același regim alimentar, lipsit de excese. Nu fumează și nu beau. Au același istoric din punct de vedere al procreării și al vieții de cuplu. Nu au boli cu transmitere sexuală. Aparțin aceleiași clase economice și sociale și dispun de aceleași servicii medicale. în consecință, majoritatea discrepanțelor sunt eliminate. Cu toate acestea, există o mare variație în ceea ce privește durata vieții și starea de sănătate a maicilor. Cecilia încă mai trăiește la vârsta de nouăzeci și opt de ani și nu a fost bolnavă niciodată. Marguerite, în schimb, a suferit un infarct la vârsta de cincizeci și nouă de ăni, murind la scurt timp după aceea. Putem afirma cu certitudine că factorii care au determinat aceste efecte nu au fost nici stilul lor de viață, nici regimul alimentar și nici serviciile medicale la care au avut acces. La o lectură atentă a eseurilor de noviciat ale tuturor celor 180 de maici, s-a observat, totuși, o diferență foarte mare și surprinzătoare. Credeți că ați reuși să vă dați seama despre ce e vorba dacă reveniți asupra gândurilor Ceciliei și ale Margueritei?

Sora Cecilia a folosit expresiile „foarte fericit“ și „sunt nerăbdătoare și aștept cu bucurie“, ambele oglindind o bună dispoziție efervescentă. Pe de altă parte, autobiografia sorei Marguerite nu conținea nici urmă de emoție pozitivă. Atunci când conținutul de emoție pozitivă a fost apreciat de către evaluatori care nu știau cât de mult au trăit maicile, s-a descoperit că 90% din prima pătrime, a celor mai optimiste maici, încă mai trăiau la vârsta de optzeci și cinci de ani, față de numai 34% din ultima pătrime, a celor mai pesimiste. Iar ulterior, 54% din prima pătrime, a celor optimiste, încă mai trăiau la vârsta de nouăzeci și patru de ani, față de doar 11 % din ultima pătrime, a celor pesimiste.

Această diferențiere să fi fost doar rezultatul stilului în care și-au consemnat gândurile? Poate că era vorba numai de o diferență de exprimare a nefericirii, a nerăbdării cu care așteptau viitorul sau a devoțiunii; ori o diferență de intelect, care s-a oglindit în complexitatea compozițiilor. Dar cercetările au arătat că nici unul dintre acești factori nu a contat, ci doar sentimentele pozitive exprimate în descriere. Deci, se pare că o maică fericită este mai longevivă.

Fotografiile din albumele de absolvire reprezintă o mină de aur pentru cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive. „Ui-tați-vă la aparat și zâmbiți“, vă spune fotograful, iar voi zâmbiți conștiincioși, cât de frumos puteți. S-ar părea că nu este chiar așa de ușor să zâmbim la comandă. Unii dintre noi zâmbesc din toată inima deoarece sunt foarte bine dispuși, în timp ce alții nu fac decât să pozeze politicos. Există două tipuri de zâmbete. Primul, numit zâmbetul Duchenne (după cel care l-a descoperit, Guillaume Duchenne), este veritabil. Colțurile buzelor se ridică, iar pielea de la colțurile ochilor se strânge (formând „laba gâștei“). Mușchii responsabili cu aceste mișcări, orbicularis oculi și zygomaticus, sunt extrem de greu de controlat voluntar. Celălalt zâmbet, numit zâmbetul panamerican (din cauza stewardeselor din reclamele de televiziune ale

acestei linii aeriene, desființată acum) nu este autentic, nea-vând nici una dintre caracteristicile zâmbetului Duchenne. Dc fapt, probabil că are mai multe în comun cu rictusul pe care îl afișează primatele inferioare atunci când le este frică, decât cu fericirea.

Atunci când analizează un set de fotografii, psihologii își pot da seama dintr-o privire care persoane au zâmbet detip Duchenne și care nu. De exemplu, Dächer Keltner și LeeAnne Harker[8], de la University of California, din Berkley, au stu-I diat cele 141 de fotografii ale absolvenților din 1960 ai Colegiului Mills. Cu trei excepții, toate fetele zâmbeau și o jumătate dintre persoanele care zâmbeau aveau un zâmbet Duchenne. Toate aceste femei au fost

contactate, pe rând, la vârsta de 27, 43 și 52 de ani, pentru a li se pune întrebări despre căsătorie și despre satisfacția generală pe care le-a adus-o viața. în anii ’90, când au preluat acest studiu, Harker și Keltner și-au pus problema dacă numai pe baza acestor zâmbete se putea prezice calitatea vieții respectivelor femei. în mod uimitor, se părea că femeile cu zâmbet Duchenne aveau șanse mai mari să țfie căsătorite, să rămână căsătorite și să o ducă mai bine în viață în următorii treizeci de ani. Acești indicatori ai fericirii au fost anticipați de simpla strângere a ochilor.

Punând la îndoială rezultatele obținute, Harker și Keltner s-au întrebat dacă femeile cu zâmbet Duchenne erau mai frumoase și dacă nu cumva satisfacția în viață depindea mai degrabă de aspectul exterior decât de autenticitatea zâmbetului lor. Așadar, cercetătorii au revenit la fotografii și au evaluat frumusețea fiecărei femei, descoperind că aspectul fizic nu avea nici o legătură cu reușita căsătoriei sau cu satisfacția în viață, în cele din urmă, s-a constatat că, pur și simplu, o femeie cu [1] un zâmbet sincer are șanse mai mari să aibă parte de o căsnicie reușită și de fericire.

Aceste două studii sunt surprinzătoare din cauza concluziei lor comune, care spune că o singură exteriorizare momentană

a unei emoții pozitive prezice în mod convingător longevitatea și satisfacția maritală. Prima parte a acestei cărți se referă la aceste emoții pozitive momentane: bucuria, relaxarea, veselia, plăcerea, mulțumirea, seninătatea, speranța și extazul. Mă voi concentra mai ales asupra a trei întrebări:

• Decene-a înzestrat evoluția cu sentimente pozitive? Care sunt funcțiile și consecințele acestor emoții, în afară de faptul că ne fac să ne simțim bine?

• Cine are multe emoții pozitive și cine nu? De ce sunt ele simțÎTC și ce le face să dispară?

- Cum puteți trăi cât mai multe emoții pozitive, de lungă durată?

Toată lumea dorește să afle răspunsurile la aceste întrebări și este normal să recurgem la psihologie pentru a le afla. Așadar, probabil vă va surprinde[1]' făptuită psihologia a neglijat latura pozitivă a vieții. La fiecare o sută de articole despre tristețe, există numai unul despre fericire. Unul dintre obiectivele mele este acela de a oferi posibile variante de răspuns pentru aceste trei întrebări, toate bazate pe cercetări științifice. Din nefericire, spre deosebire de subiectul ameliorării depresiei (pentru care cercetarea oferă acum numeroase ghiduri foarte bune, după cum s-a demonstrat), despre modul de găsirea fericirii în viață nu ni se dau decât informații sporadice. Vă pot prezenta realități demonstrate în legătură cu anumite subiecte, dar în legătură cu altele nu pot decât să trag concluzii din cele mai recente studii și să sugerez cum anume vă pot ele ghida viața. în orice caz, voi face o distincție clară între fapte certe și păreri personale. După cum veți observa din următoarele trei capitole, obiectivul meu principal este acela de a echilibra balanța, stimulând domeniul psihologiei să-și îmbogățească greu dobânditele informații despre suferință și boli mintale cu mult mai multe cunoștințe despre emoțiile pozitive, dar și despre calitățile și virtuțile personale.

Cum își fac loc aici calitățile și virtuțile? De ce o carte despre psihologie pozitivă nu se limitează doar la „știința fericirii“ sau la hedonism - știința care analizează cum ne simțim de la un moment la altul? Un hedonist își dorește să aibă parte de cât mai multe momente bune și de cât mai puține momente proaste în viața lui, iar teoria sa simplă afirmă că formula calității vieții este dată de diferența dintre numerele de momente bune și proaste. O asemenea teorie este mai dezavantajoasă decât cea a „turnului de fildeș“, foarte multe persoane având în viață acest unic țel. Dar, după părerea mea, asta este o iluzie, căci suma sentimentelor de moment pe care le nutrim se dovedește a fi o măsură inexactă a modului în care apreciem ca plăcut sau neplăcut un anumit eveniment -

indiferent dacă, este vorba de vizionarea unui film, de o vacanță, o căsătorie sau chiar întreaga viață.

Daniel Kahneman, distins profesor de psihologie la Princeton și autoritate mondială în domeniul hedonismului, și-a construit cariera pe demonstrarea numeroaselor încălcări ale teoriei hedonistice. Una dintre tehnicile pe care le folosește pentru a testa această teorie este colonoscopia, procedură incomodă ce presupune introducerea unui un tub în rect, tub care este deplasat aparent o eternitate în sus și în jos, de-a lungul intestinului, deși în realitate totul nu durează decât câteva minute, într-unul dintre experimentele lui Kahneman, unui număr de 682 de pacienți i s-a recomandat fie o colonoscopie obișnuită, fie una cu un minut mai lungă, în acel ultim minut, suplimentar, colonoscopul fiind ținut nemișcat. Un colonoscop staționar face ca ultimul minut să fie mai puțin incomod decât întreaga procedură anterioară, dar reprezintă, totuși, un minut în plus de disconfort. Acest minut suplimentar presupune, desigur, o suferință mai mare decât cea suportată de pacienții supuși procedurii uzuale. Totuși, din cauza faptului că totul[10] se termină relativ bine, amintirea rămasă de pe urma unui asemenea episod este mai plăcută și, surprinzător, în comparație

cu persoanele care au fost supuse procedurii obișnuite, acești subiecți sunt mai dispuși să repete experiența.

în viață, trebuie să aveți deosebit de multă grijă de finaluri, deoarece ele vă pot schimba pentru totdeauna amintirile și vă pot determina să doriți să retrăiți respectivele experiențe. Această carte va analiza motivul pentru care hedonismul eșuează și ce impact are eșecul lui asupra voastră. Așadar, psihologia pozitivă se referă la semnificația momentelor fericite și neferi^. cite, la modul în care se întrețes ele și la calitățile și virtuțile pe care le scot în evidență, determinând calitatea vieții dumneavoastră. Ludwig Wittgenstein, marele filozof anglo-vienez, a fost, conform tuturor mărturiilor, foarte nefericit. Colecționez obiecte care să-mi dea indicii despre viața sa, dar nu am văzut niciodată o fotografie de-a lui în care să zâmbească

(nici cu un zâmbet de tip Duchenne, nici altfel). Wittgenstein era melancolic, irascibil, extrem de critic la adresa tuturor celor din jurul lui, dar și mai aspru cu sine. în timpul oricărui seminar obișnuit din sălile reci și aproape nemobilate de la Cambridge, se plimba în permanență, bombănind destul de tare: „Wittgenstein, Wittgenstein, ești un profesor groaznic.“ Și totuși, ultimele sale cuvinte demonstrează că știința fericirii greșește. Singur pe patul de moarte, având-o alături doar pe proprietăreasa casei la care stătea cu chirie, a zis: „Spuneți-le că a fost minunat!“

Să presupunem că v-ați putea[11] conecta la o ipotetică „mașină a experiențelor“ și că, tot restul vieții, aceasta v-ar stimula creierul și v-ar crea orice sentiment pozitiv pe care vi-1 doriți. Majoritatea persoanelor cărora le ofer această opțiune imaginară refuză să accepte ideea mașinii. Nu ne dorim doar să avem sentimente pozitive, ci să ni se cuvină respectivele sentimente pozitive. Și totuși, am inventat o multitudine de artificii ca să ne simțim bine: drogurile, ciocolata, sexul lipsit de sentimente, cumpărăturile, masturbarea și televiziunea reprezintă exemple foarte bune de asemenea artificii. (Nu vă sugerez, totuși, că ar trebui să renunțați cu totul la ele.)

Din cauza convingerii că ne putem baza pe artificii pentru a avea parte de fericire, bucurie, încântare, confort și extaz, nu că aceste sentimente ni se cuvin ca urmare a exercitării calităților și virtuților personale, există o mulțime de persoane care, în ciuda averilor pe care le dețin, sunt înfometate din punct de vedere spiritual. Dacă între caracter și emoțiile pozitive trăite nu există nici o legătură, acestea produc un sentiment de gol, o senzație de inautenticitate, duc la depresie și, pe măsură ce înaintăm în vârstă, la revelația nimicitoare că nu ne vom găsi liniștea până la moarte.

Doar sentimentele pozitive trăite ca urmare a exercitării aptitudinilor și virtuților sunt autentice, nu cele rezultate dintr-un artificiu. Am aflat despre valoarea acestei autenticități în ultimii trei ani, timp în care am predat cursuri de psihologie pozitivă la Universitatea din Pennsylvania. (Acestea au fost mult mai plăcute decât cursurile de

psihologie a comportamentului deviant pe care le-am predat înainte, timp de douăzeci de ani.) Studenților mei le povestesc[12] despre Jon Haidt, un tânăr profesor talentat de la Universitatea din Virginia, care și-a început cariera analizând sentimentul de dezgust și le oferea oamenilor să mănânce cosași prăjiți. Apoi/a abordat problema dezgus-jtului mqraL-Ohservând eare erau reacțiile celor cărora li se cerca să probeze un tricou despre care li se spunea că ar fi fost purtat odinioară de Adolf Hitler. Sătul de toate aceste explorări negative, a început să caute un sentiment opus celui de dezgust moral, sentiment pe care îl numește elevare. Haidt adună mărturii despre reacțiile emoționale produse ca urmare a manifestării trăsăturilor umane pozitive, de pildă cele pe care le avem când vedem o altă persoană făcând o faptă extraordinar de frumoasă. O studentă de 18 ani de la Universitatea din Virginia povestește un episod tipic de elevare:

într-o noapte cu multă zăpadă, ne întorceam acasă de la azilul Armatei Salvării, unde lucrez. Am trecut pe lângă o femeie bătrână care curăța zăpada din fața casei. Unul dintre

băieți l-a rugat pe șofer să-l lase să coboare. Credeam că voia, pur și simplu, să meargă acasă pe o scurtătură. Dar când l-am văzut ridicând lopata, ei bine, am simțit un nod în gât și am început să plâng. Voiam să le povestesc tuturor ce făcuse. Am avut un sentiment de afecțiune față de el.

Studenții dintr-una din grupele mele se întrebau dacă fericirea este produsă mai curând de astfel de gesturi decât de distracție. în urma unei dispute aprinse, fiecare dintre noi ne-am asumat o sarcină pentru următorul curs: să ne implicăm într-o activitate plăcută și în una filantropică, și să scriem despre ambele

Rezultatele ne-au schimbat viața. Bucuria rămasă în urma activității „plăcute“ (timpul petrecut cu prietenii, urmărirea unui film sau savurarea unei înghețate cu sirop de ciocolată) nu reprezenta nimic pe lângă efectele unui gest frumos. Atunci când actele noastre

filantropice au fost spontane și ne-au solicitat calitățile personale, întreaga zi a fost mai plăcută. Una dintre studente a povestit despre nepotul ei, care i-a cerut ajutorul în rezolvarea unei probleme de aritmetică de clasa a treia. După ce l-a meditat timp de o oră, studenta a fost uimită să desco-pere că „de-a lungul întregii zile am fost mai receptivă, mai delicată și lumea m-a plăcut mai mult decât de obicei“. Exer-citarea bunăvoinței este o recompensă morală, nu p plăcere. Fiind o recompensă morală, apelează la capacitatea voastră de a acționa întf-o anumita ocazie, de a accepta provocarea. Bunătatea nu este însoțită de un flux de sine stătător de emoție pozitivă, asemenea bucuriei; mai degrabă este caracterizată de un angajament total, de pierderea conștiinței de sine. Timpul se oprește. Unul dintre studenții de la Finanțe a povestit că venise la Universitatea din Pennsylvania ca să învețe cum să câștige mulți bani pentru a fi fericit, dar acum era uimit să afle ca ii plăcea mai mult să-i ajute pe ceilalți decât să-și cheltuiască banii la cumpărături.

Pentru a înțelege starea de bine, așadar, trebuie să înțelegem care este rolul calităților și virtuților personale, aceasta fiind tema celei de-a doua părți a cărții. Atunci când starea de bine provine din folosirea lor, viețile noastre sunt pătrunse de autenticitate. Sentimentele sunt stări, trăiri de moment care nu oglindesc neapărat personalitatea. Trăsăturile de caracter, spre deosebire de sentimente, sunt caracteristici fie negative, fie pozitive care se repetă în timp și în situații diferite, iar calitățile și virtuțile sunt acele caracteristici pozitive datorită cărora ai satisfacții și te simți recompensat. Trăsăturile de caracter sunt trainice și, prin exercitarea lor, sentimentele momentane devin mai probabile. Predispoziția negativă spre paranoia face ca starea momentană de gelozie să fie mai probabilă, la fel cum datorită simțului umorului, trăsătura pozitivă, este mai probabil să râzi.

Optimismul ajută la explicarea motivului pentru care, în cazul măicuțelor, o singură dovadă de fericire momentană a putut prezice durata vieții lor. Oamenii optimiști au tendința să-și interpreteze necazurile ca fiind trecătoare, controlabile și limitate la o anumită

situație. Pe de altă parte, cei pesimiști consideră că necazurile lor sunt permanente, că sabotează tot ceea ce fac și nu pot fi controlate. Pentru a vedea dacă optimismul prezice longevitatea, oamenii de știință de la Clinica Mayo din Rochester, Minnesota, au ales 839 de pacienți care s-au internat consecutiv, pentru îngrijiri medicale, acum patruzeci de ani. (în mod normal, atunci când sunt internați, toți pacienții Clinicii Mayo sunt supuși unui set de teste psihologice și fizice, unul dintre acestea având menirea de a verifica optimismul subiectului.) Dintre respectivii pacienți, 200 muriseră înainte de anul 2000, iar optimiștii trăiseră cu 19% mai mult, raportat la durata medie de viață, în comparație cu pesimiștii. Rezultatul de 19%[13] este comparabil, de asemenea, cu longevitatea mai marc a maicilor fericite.

Optimismul este numai una dintre cele peste douăzeci de calități care produc o stare generală de bine. George Vaillant, profesor universitar la Harvard, realizează asupra bărbaților cele mai amănunțite două studii psihologice desfășurate pe parcursul unei întregi vieți; el numește aceste calități „mecanisme mature de apărare“. Printre ele se numără altruismul, capacitatea de a amâna recompensa, simțul perspectivei și al umorului. Există bărbați care nu se maturizează niciodată și care nu afișează aceste caracteristici, în timp ce alții le scot la iveală pe măsură ce înaintează în vârstă. Vaillant cercetează două grupuri: cel al absolvenților de la Harvard din 1939 până în 1943 și cei 456 de locuitori ai Bostonului de astăzi, din centrul orașului. Ambele studii au început la finalul anilor 1930, când par-ticipanții trecuseră dc adolescență, și continuă până în ziua de azi, când subiecții au peste 80 de ani. Vaillant a dezvăluit elementele care prezic cel mai bine îmbătrânirea frumoasă, printre acestea numărându-se veniturile, sănătatea fizică și bucuria de a trăi. Mecanismele mature de apărare reprezintă soli de încredere ai bucuriei de a trăi, ai venitului considerabil și ai unei bătrâneți reușite, atât în cazul grupului de protestanți, în mare majoritate albi, care a absolvit Harvardul, cât și pentru grupul mult mai variat care locuiește în Boston. Dintre cei 76 de locuitori ai Bostonului care au afișat frecvent încă din tinerețe aceste mecanisme mature de apărare,

95% încă mai puteau la bătrânețe să mute mobilă masivă, să taie lemne, să meargă pe jos trei kilometri și să urce două etaje tară să obosească. Dintre cei 68 de orășeni care nu au manifestat niciodată aceste calități psihologice, doar 53% reușeau să facă aceleași lucruri, în cazul absolvenților de la Harvard[14], la vârsta de 75 de ani, bucuria de a trăi, satisfacția maritală și senzația subiectivă de sănătate fizică au fost prezise cel mai bine de mecanismele mature de apărare exercitate și măsurate la vârstă mijlocie.

Cum a reușit psihologia pozitivă să aleagă doar douăzeci și patru de calități din numărul enorm de trăsături din care se putea alege? Ultima dată[15] când s-a mai obosit cineva să numere, în 1936, în limba engleză erau mai mult de optsprezece mii de cuvinte care se refereau la trăsături. Alegerea trăsăturilor care trebuie cercetate reprezintă o chestiune importantă pentru un grup distins de psihologi și psihiatri care lucrează la crearea unui sistem care se vrea a fi opusul D&W-ului {Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders of the American Psychiatric Association, care reprezintă un model de clasificare a bolilor mintale). Curajul, blândețea, originalitatea? Cu siguranță. Dar cum rămâne cu inteligența, urechea muzicală sau punctualitatea? Iată trei criterii pentru evaluarea calităților:

- Să fie apreciate aproape în toate culturile
- Să fie apreciate în sine și nu doar ca mijloc pentru atingerea altor scopuri
- Să fie flexibile

Așadar, inteligența și urechea muzicală sunt excluse, deoarece nu pot fi asimilate. Punctualitatea se poate învăța, dar, asemenea urechii muzicale, este, în general, doar un mijloc prin care se poate atinge un alt scop (cum ar fi eficiența) și nu este apreciată în majoritatea culturilor.

Deși psihologia a neglijat virtutea, religia și filozofia nu au facut-o cu siguranță, între milenii și culturi existând o similitudine uluitoare în ceea ce privește părerile despre virtute și forță morală. Confucius, Aristotel, Toma d'Aquino, codul Bushido al samurailor, Bhagavad-Gita și alte tradiții venerabile nu se pun de acord în privința detaliilor, dar toate includ șase virtuți fundamentale:

- înțelepciunea și cunoașterea
- Curajul
- Iubirea și umanitatea
- Dreptatea
- Cumpătarea
- Spiritualitatea și transcendența

Fiecare virtute fundamentală poate fi subdivizată în scopul clasificării și evaluării. Spre exemplu, înțelepciunea poate fi împărțită în calități cum ar fi curiozitatea, dorința de a învăța, judecata, originalitatea, inteligența socială și simțul perspectivei. Iubirea include blândețea, generozitatea, capacitatea de a avea grijă de ceilalți, puterea de a iubi și de a fi iubit. Părerile referitoare la aceste chestiuni se suprapun în mod absolut remarcabil de-a lungul miilor de ani de evoluție și în tradiții filozofice complet nerelaționate, iar psihologia pozitivă se ghidează după acordurile transculturale la care s-a ajuns.

Calitățile și virtuțile ne ajută în momente de nenorocire, dar și în perioadele bune. De fapt, clipele grele sunt potrivite manifestării mai multor calități. Până de curând, credeam că psihologia pozitivă a fost un rod al perioadelor bune: presupuneam că, atunci când țările se află în război, sunt sărăcite sau se confruntă cu frământări sociale, este natural să se îngrijească în primul rând de apărare și reducerea pagubelor, și să apeleze doar la științele care le spun cum să repare ceea ce s-a stricat. Pe de altă parte, pe timp de pace, când se

trăiește în belșug și nu apar frământări sociale, oamenii devin preocupați de crearea celor mai bune lucruri din viață. Pe vremea lui Lorenzo de Medici, Florența a decis să-și aloce sumele excedentare nu pentru a deveni cea mai grozavă putere militară din Europa, ci pentru a da naștere frumosului.

Fiziologia mușchilor face distincția dintre activitatea tonică (nivelul de bază al activității electrice, atunci când mușchiul se află în repaus) și activitatea fazică (activarea electrică survenită atunci când mușchiul este solicitat și se contractă). Cea mai mare parte a psihologiei se raportează la activitatea tonică; introversiunea, IQ-ul ridicat, depresia și furia, de pildă, sunt toate evaluate în absența unei provocări exterioare, iar specialistul în psihometrie încearcă să prezică ce anume va face respectiva persoană atunci când va fi supusă unei activități fazice. Cât de bune sunt evaluările tonice? Un nivel ridicat al IQ-u-lui va prezice o reacție cu adevărat prudentă când te confrunți

cu refuzul unui client? Cât de bine anticipează depresia tonică un colaps în cazul unei persoane care este concediată? „Destul de bine, dar nu perfect“, este cel mai bun răspuns dat în general. Ca de obicei, psihologia prezice multe dintre cazuri, dar există un număr uriaș de persoane cu IQ-ul mare care eșuează și mai există și un număr enorm de persoane cu IQ-ul mic, care reușesc atunci când viața le provoacă să facă ceva cu adevărat inteligent în lume. Rezultatele evaluărilor tonice sunt indicatori moderați ai activității fazice - acesta este motivul unor asemenea erori. Eu numesc această imperfecțiune a predicției Efectul Harry Truman. Truman, în urma unei vieți cu nimic deosebite, spre surprinderea tuturor, s-a ridicat la înălțime în momentul morții lui Franklin D. Roosevelt și a devenit în cele din urmă unul dintre cei mai mari președinți.

Avem nevoie de o psihologie a ridicării la nivelul cerințelor de moment, deoarece aceasta este piesa care lipsește din puzzle-ul anticipării comportamentului uman. în lupta evolutivă a câștigării unui partener sau a supraviețuirii atacului unui animal de pradă,

predecesorii noștri care s-au ridicat la înălțime în situațiile respective au reușit să-și transmită mai departe genele; cei care au pierdut nu au apucat să facă acest lucru. Caracteristicile lor tonice - nivelul de depresie, genul de somn, circumferința taliei - probabil că nu au contat decât în măsura în care au alimentat Efectul Harry Truman. Asta înseamnă că toți deținem calități moștenite, pe care este posibil să nu ni le descoperim până când nu suntem provocați cu adevărat. De ce s-a considerat că adulții care au luptat în al Doilea Război Mondial au făcut parte din „generația măreață"? Nu din cauza faptului că ar fi avut calități pe care noi nu le avem, ci pentru că membrii acestei generații au trecut prin momente dificile, care le-au scos la iveală calitățile moștenite pe care le dețineau.

Când veți citi despre aceste calități în Capitolele 8 și 9 și veți răspunde întrebărilor din sondajul calităților, veți descoperi că voi dețineți unele tonice, altele fazice. Bunătatea, curiozitatea, loialitatea și spiritualitatea, de pildă, tind să fie tonice;

puteți manifesta aceste calități de zeci de ori pe zi. Perseverența, simțul perspectivei, justețea și curajul, pe de altă parte, tind să fie fazice; nu vă puteți manifesta curajul în timp ce stați la coadă sau sunteți în avion (în afara cazului în care acesta este deturnat de teroriști). O singură acțiune fazică în toată viața poate fi suficientă pentru a demonstra că aveți curaj.

Atunci când citiți despre aceste calități, veți descoperi, totodată, că unele dintre ele vă caracterizează profund, iar altele nu. Pe cele din prima categorie le numesc calități caracteristice, unul dintre scopurile mele fiind acela de a face distincția dintre acestea și cele care vă caracterizează mai puțin. Nu cred că ar trebui să învestiți prea mult efort în corectarea slăbiciunilor voastre. Mai curând, consider că veți avea cel mai mare succes în viață și veți experimenta cea mai profundă satisfacție emoțională dacă vă consolidați calitățile caracteristice. Din acest motiv, a doua parte a cărții se concentrează asupra modului în care se pot identifica aceste calități.

A treia parte a cărții se axează - nici mai mult, nici mai puțin - decât pe întrebarea „Ce înseamnă o viață bună?“. în viziunea mea, viața bună se poate descoperi prin urmarea unei căi simple. O „viață plăcută“ puteți avea dacă beți șampanie și conduceți un Porsche, dar nu acesta este modul prin care ajungeți să duceți și o „viață bună“. Mai curând, viața bună[16] constă în folosirea zilnică a calităților voastre caracteristice, pentru obținerea fericirii autentice și a multor recompense morale. Puteți învăța să faceți acest lucru în fiecare dintre sectoarele voastre principale de activitate: în muncă, în dragoste și atunci când vă creșteți copiii.

Una dintre calitățile mele caracteristice este dorința de a învăța și, datorită faptului că sunt profesor, am reușit să o integrez în viața mea. încerc să asimilez câte ceva în fiecare zi. Când, prin explicații simplificate, reușesc să-i fac pe studenți să înțeleagă un concept complex ori să-l învăț pe fiul meu de opt ani cum să liciteze la bridge, simt un fior interior. Mai mult, când predau cum trebuie, sunt revigorat, iar starea de bine pe care mi-o produce este autentică, datorită faptului că este generată de o calitate a mea. în schimb, spiritul organizatoric nu face parte dintre calitățile caracteristice cu care am fost dotat. Am avut mentori talentați care m-au ajutat să mi-1 ascut, așa încât, atunci când trebuie, pot coordona un comitet instituit pentru eficientizarea activității. Dar când se termină treaba, sunt epuizat, nu revigorat. Satisfacția pe care o simt pare a fi mai puțin autentică decât cea pe care o am atunci când predau, iar întocmirea unui raport bun despre realizările comitetului nu mă face să mă cunosc mai bine și nici nu-mi produce vreun alt sentiment măreț.

Starea de bine pe care o stimulează folosirea calităților caracteristice este ancorată în autenticitate. Dar așa cum starea de bine trebuie să-și aibă rădăcinile în calități și virtuți, la rândul lor, și acestea trebuie să se bazeze pe ceva. Așa cum viața bună este superioară din punct de vedere calitativ vieții plăcute, viața nelipsită de sens este superioară vieții bune.

Ce ne spune psihologia pozitivă referitor la descoperirea unui scop, la ducerea unei vieți nelipsite de sens, aflată mai presus de viața bună? Nu sunt suficient informat ca să expun o întreagă teorie a sensului, dar știu că acesta constă în aderarea la ceva măreț, iar cu cât ideea la care aderați este mai măreață, cu atât viața voastră este mai plină de sens. Multe persoane care și-au dorit să aibă un sens și un scop în viețile lor au recurs la gândirea New Age sau s-au integrat în organizații religioase. Aceștia sunt oamenii care tânjesc după miracole sau după o intervenție divină. Un preț ascuns plătit de psihologia contemporană din cauza obsesiei manifestate pentru patologie este acela că îi lasă de izbeliște pe acești răzleți.

Asemenea lor, și eu îmi caut cu disperare sensul vieții, un sens care să depășească limita scopurilor arbitrare pe care mi le-am ales. Totuși, asemenea multor occidentali preocupați de știință, ideea de sens transcendent (sau, mai mult, a unui Dumnezeu care să ne dea un asemenea sens) mi s-a părut dintot-deauna de neconceput. Psihologia pozitivă indică o abordare laică a scopului nobil și sensului transcendent - și chiar, mai uimitor, formulează ideea unui Dumnezeu care nu este supranatural. Speranțele cărora reușește să le dea naștere sunt exprimate în ultimul capitol al cărții.

Acum, la începutul călătoriei voastre prin această carte, vă rog să vă supuneți unui scurt sondaj al fericirii. Acest sondaj a fost elaborat de Michael W. Fordyce și zeci de mii de oameni au răspuns la el. Puteți da testul din carte sau puteți vizita site-ul www.authentichappiness.org. Site-ul va ține pasul cu schimbările scorului vostru pe măsură ce citiți cartea și vă va oferi comparații la zi cu alte persoane care au dat testul, în funcție de vârstă, sex și nivel de educație. Atunci când vă gândiți la comparații trebuie, desigur, să vă amintiți că fericirea nu este o competiție. Fericirea autentică derivă din nivelul la care reușiți să ridicați ștacheta, nu din compararea cu ceilalți.

Chestionarul Fordyce, al emoțiilor[17]

Cât de fericit sau nefericit vă simțiți în general? în lista de mai jos, bifați doar afirmația care descrie cel mai bine nivelul vostru mediu de fericire.

10. Extrem de fericit (mă simt extaziat, bucuros, fantastic)

9. Foarte fericit (mă simt foarte bine, sunt în culmea fericirii)

8. Destul de fericit (sunt bine dispus, mă simt bine) 7. Oarecum fericit (mă simt destul de bine și oare

cum vesel)

6. Ușor fericit (doar puțin peste normal)

5. Neutru (nici fericit, nici nefericit)

4. Ușor nefericit (doar puțin sub nivelul neutru)

3. Oarecum nefericit (doar cu moralul puțin scăzut)

_ 2. Destul de nefericit (oarecum melancolic, într-o dispoziție proastă)

_ 1. Foarte nefericit (deprimat, cu moralul foarte scăzut)

_ 0. Extrem de nefericit (deprimat profund, complet

demoralizat)

Mai gândiți-vă puțin la emoțiile voastre. în medie, procentual, cât timp vă simțiți fericit? Dar nefericit? Și tot în procente, cât timp vă simțiți neutru (nici fericit, nici nefericit)? în scris, faceți cele mai fidele estimări posibile, în spațiile de mai jos. Asigurați-vă că suma celor trei procente este 100.

în medie:

Procentul din timp în care mă simt fericit_%

Procentul din timp în care mă simt nefericit_%

Procentul din timp în care sunt neutru_%

Pe baza unui eșantion de 3 050 de adulți americani, cifra medie (din 10) este 6,92. Rezultatul mediu în ceea ce privește timpul este următorul: fericiți - 54,13%; nefericiți - 20,44% și neutri - 25,43%.

Mai este o întrebare care poate că v-a dat ghes în timp ce citeați acest capitol: Și până la urmă, ce este fericirea? S-a scris mai mult despre definirea fericirii decât aproape despre orice altă întrebare filozofică. Aș putea umple restul paginilor acestei cărți cu doar o miime din încercările de a da sens acestui cuvânt, folosit în mod abuziv și obscur, dar intenția mea nu este să sporesc volumul analizelor făcute pe această temă. Am avut grijă să folosesc termenii într-un mod consecvent și bine definit, iar cititorii interesați pot găsi definițiile în Anexă. Preocuparea mea fundamentală este, totuși, evaluarea elementelor constitutive ale fericirii - emoțiile pozitive și calitățile -, după care vă voi spune ce a descoperit știința despre modul în care acestea pot fi intensificate, respectiv ameliorate.

Cum s-a rătăcit psihologia,

IAR EU MI-AM DESCOPERIT DRUMUL

— Salut, Marty. Știu că ai stat ca pe ace cât timp ai așteptat. Astea sunt rezultatele... Poc. Bâzz. Poc. Și apoi liniște.

Am recunoscut vocea ca fiind a lui Dorothy Cantor, președintele Asociației Americane de Psihologie (APA), care numără 160 000 de membri. Avea dreptate că stătusem ca pe ace. Tocmai se terminase votul pentru succesorul ei, iar eu eram unul dintre candidați. Dar ați încercat vreodată să folosiți un telefon de mașină în munții Teton?

— Care-i treaba cu rezultatele la alegeri? strigă socrul meu, Dennis, cu accentul său britanic și voce de bariton. De pe bancheta din spate a camionetei pline ochi, abia i se aude glasul din cauza celor trei copii mici ai mei care strigă „încă o zi, încă o zi“, ca în Mizerabilii. îmi mușc buzele de frustrare. Cine m-o fi pus să mă bag în toată treaba asta cu politica? Eram un profesor izolat în tumul meu de fildeș și plin de succese - aveam un laborator care mergea bine, multe burse, mulți studenți devotați, o carte care se vindea foarte bine și diverse ședințe de catedră plicticoase, dar suportabile. Și eram și o figură de marcă în două domenii dc specialitate: neajutorarea învățată și optimismul învățat. Cine mai are nevoie și de politică?

Se pare că eu am nevoie. în timp ce aștept ca telefonul să-și revină, mă întorc în trecut cu patruzeci de ani și ajung la rădăcinile mele ca psiholog. Deodată, îmi apar în minte Jeannie Albright, Barbara Willis și Sally Eckert, visele romantice de neatins ale unui adolescent evreu de treisprezece ani, plinuț și de clasă medie, care se trezise deodată într-o școală plină de copii protestanți ale căror familii trăiseră

în Albany de sute de ani, de copii evrei foarte bogați și de atleți catolici. Luasem note maxime la examenele de admitere la Academia Albany pentru Băieți în zilele acelea liniștite din vremea lui Eisenhower, dinaintea introducerii testelor SAT[1]. Nimeni nu putea ajunge la un colegiu bun dacă urma școala publică din Albany, așa că părinții mei, ambii administratori publici, au cheltuit o sumă considerabilă din economii pentru a reuși să strângă cei șase sute de dolari pentru înscriere. Aveau dreptate în legătură cu intrarea la un colegiu bun, dar nu aveau nici cea mai vagă idee despre suferințele prin care trecea un copil de clasă socială inferioară de-a lungul a cinci ani, în care era privit de sus de către elevele de la Academia Albany pentru Fete și, chiar mai rău, de mamele acestora.

Cum aș fi putut săfiu ca să le trezesc măcar cel mai mic interes lui Jeannie, cea cu părul perfect ondulat și cu nasul pe sus, sau

Barbarei, subiectul voluptuos al tuturor bârfelor din cauza pubertății ei timpurii, sau, și mai imposibil, lui Sally, cea care era bronzată chiar și iarna? Poate că aș fi putut să discut cu ele despre problemele pe care le aveau. Ce lovitură ingenioasă! Pun pariu că nici un alt băiat nu le-a mai ascultat vreodată în timp ce reflectau la ezitările lor, la coșmarurile și la cele mai întunecate fantezii sau la momentele lor de disperare. Am încercat să văd cum mi se potrivește rolul, după care am stat liniștit la locul meu.

— Da, Dorothy. Spune-mi, te rog, cine a câștigat?

— Votul nu a fost... Poc. Liniște. „Nu“ părea a fi o veste proastă.

Alunec din nou în trecut, întunecându-mă la față. îmi imaginez cum trebuie să fi fost în Washington, D.C. în 1946. Trupele reveneau din Europa și de pe Pacific, unii dintre

soldați fiind răniți fizic, alții având traume emoționale lăsate de război. Cine avea să-i vindece pe veteranii americani care sacrificaseră atât de mult ca să ne păstreze libertatea? Psihiatrii, desigur; aceasta era misiunea lor explicită - să fie medici ai sufletului. începând cu Kraepelin, Janet, Bleuler și Freud, ei au făcut o istorie lungă, dacă nu și lăudată la nivel mondial, de reparare a psihicului persoanelor afectate. Dar nu sunt suficienți pentru a face față solicitărilor: pregătirea este îndelungată (mai bine de opt ani de muncă după terminarea facultății), costisitoare și foarte selectivă. Și în afară de asta, mai cer și o grămadă de bani pentru serviciile lor. Și cinci zile pe săptămână petrecute pe o canapea? Oare eforturile lor chiar dau roade? Există oare vreo profesie cu arie mai largă de aplicabilitate și cu personal mai puțin care să fie însărcinată cu misiunea de a-i vindeca pe veteranii noștri de rănile lor? Așadar, Congresul întreabă: „Care-i treaba cu «psihologii» ăștia?“.

Cine sunt psihologii? Și cum își câștigă existența în 1946? Imediat după al Doilea Război Mondial, psihologia nu este decât o profesie restrânsă. Majoritatea psihologilor sunt profesori universitari care

încearcă să descopere procesele fundamentale ale învățării și motivării (de obicei cu ajutorul cobailor albi) și ale percepției (de obicei cu ajutorul studenților albi). Aceștia experimentează știința „pură“, acordând prea puțină importanță faptului că legile fundamentale pe care le descoperă se aplică sau nu în vreun domeniu. Acei psihologi care realizează muncă „ aplicată“, fie în mediul academic, fie în lumea reală, au trei misiuni. Prima este aceea de a vindeca bolile mintale. In cea mai mare parte, ei au o muncă lipsită de strălucire, cum ar fi testarea, mai degrabă decât terapia, care este monopolul psihiatrilor. Cea de-a doua misiune - a psihologilor care lucrează în industrie, în domeniul militar și în școli - este aceea de a face ca viețile oamenilor obișnuiți să fie

mai fericite, mai productive și mai împlinite. A treia misiune este aceea de a identifica și dezvolta tinerii extrem de talentați, descoperind copiii care au IQ-ul foarte ridicat, chiar în timpul dezvoltării lor.

Printre multe altele, Legea Administrării Veteranilor din 1946 a creat și un cadru în care psihologii îi puteau trata pe veteranii cu probleme. Se creează un grup de psihologi căruia i se oferăfonduri pentru studii postuniversitare, iar aceștia li se alătură psihiatrilor, făcând terapie. Intr-adevăr, mulți încep să trateze probleme în rândurile neveteranilor, deschizându-și cabinete particulare și convingând companiile de asigurări să le ramburseze serviciile. In douăzeci și cinci de ani, acești psihologi „clinici" (sau psiho-terapeuți, cum au devenit cunoscuți) se regăsesc într-un număr mai mare decât toți ceilalți psihologi la un loc și diferite state impun legi care permit ca doar psihologii clinici să poată purta numele de „psihologi". Președinția Asociației Americane de Psihologie, odinioară onoarea științifică supremă, este oferită în mare parte psihoterapeu-ților ale căror nume sunt practic necunoscute în rândurile psihologilor din mediul academic. Psihologia devine, așadar, aproape sinonimă cu tratarea bolilor mintale. Misiunea istorică a acesteia, de a face ca viețile oamenilor fără probleme săfie mai productive și mai împlinite,

este lăsată la o parte, în favoarea vindecării disfuncțiilor, iar încercările de a identifica și dezvolta geniile sunt practic abandonate.

Doar pe o perioadă scurtă de timp, psihologii din mediul academic, care lucrează cu ajutorul cobailor și al studenților din primii ani, rămân imuni la influențele manifestate de studierea oamenilor cu probleme. In 1947, Congresul creează Institutul Național de Sănătate Mintală (NIMH) și încep să devină disponibile fonduri care înainte erau de neobținut. Un timp, cercetările fundamentale ale proceselor psihologice (atât normale, cât și anormale) sunt agreate

într-o oarecare măsură de către NIMH. Dar NIMH este condus de psihiatri și, în ciuda numelui său și a declarației de intenție dată de Congres, încet-încet începe să semene cu Institutul Național pentru Boli Mintale - transformându-se într-un excelent proiect de cercetare, dar care se axează exclusiv pe boli mintale, nu pe sănătate. In anul 1972, cererile de burse care sunt aprobate trebuie să-și demonstreze „ semnificația ", cu alte cuvinte, relevanța lor pentru cauza și vindecarea disfuncțiilor mintale. Psihologii din mediul academic încep să se folosească de cobai și de studenți voluntari pentru studierea acestor boli. Deja simt acea presiune inexorabilă când fac cerere pentru prima mea bursă, în 1968. Dar, cel puțin pentru mine, aceasta nu este nici pe departe o povară, din moment ce ambiția mea este aceea de a ușura suferințele celorlalți.

— Hai să ne îndreptăm spre Yellowstone! Sigur sunt telefoane publice acolo“, strigă soția mea, Mandy. Copiii încep să cânte de-ți sparg timpanele: „Auziți oamenii cântând, cântând cântecul furioșilor.“ întorc mașina și încep din nou să alunec în trecut, în timp ce conduc.

Sunt în Ithaca, New York, în anul 1968. E al doilea an de când sunt asistent de psihologie la Universitatea Corneli și sunt doar cu vreo doi ani mai în vârstă decât studenții mei. Când urmasem cursuri postuniversitare la Universitatea din Pennsylvania, lucrasem, împreună cu Steve Maier și cu Bruce Overmier, la studierea unui

fenomen uimitor, numit „ neajutorare învățată“. Am descoperit că atunci când câinii primeau șocuri electrice pe care nu le puteau modifica prin acțiunile lor, aceștia renunțau, în cele din urmă, să mai încerce să schimbe ceva. Scheunând ușor, acceptau pasiv șocurile, chiar și atunci când, ulterior, puteau scăpa cu ușurință de acestea. Descoperirea a captat atenția cercetătorilor din domeniul teoriei învățării, deoarece animalele nu

ar trebui să învețe că nimic din ceea ce fac nu contează -că există o relație aleatorie între acțiunile lor și consecințele pe care trebuie să le suporte. Premisa fundamentală a acestui domeniu este aceea că învățarea are loc numai atunci când o acțiune (cum ar fi apăsarea unei manete) produce un rezultat (cum ar fi eliberarea unei cantități de mâncare) sau când apăsarea manetei nu mai duce la apariția mâncării. Teoria susține că animalele (ca și oamenii) nu au capacitatea de a învăța că mâncarea va apărea aleatoriu, indiferent dacă se apasă pe manetă sau nu. învățarea ocurenței aleatorii (a faptului că nimic din ceea ce faceți nu contează) este cognitivă, iar teoria învățării a adoptat cu absolută convingere o viziune mecanică de tipul stimul-re-acție-recompensă, viziune care exclude gândirea, credințele și așteptările. Conform teoriei, animalele și oamenii nu pot aprecia contingențele complexe, nu pot formula așteptări referitoare la viitor și cu siguranță nu pot învăța că sunt neajutorați. Neajutoarea învățată contrazice axiomele principale ale domeniului în care lucrez.

Din acest motiv, colegii mei nu au fost intrigați de dramatismul fenomenului și nici de aspectul său șocant de patologic (animalele păreau de-a dreptul deprimate), ci de implicațiile acestuia asupra teoriei în sine. In schimb, eu am fost uimit de implicațiile lui asupra suferinței umane, începând din clipa în care am jucat rol de „ terapeut “ al lui Jeannie, Barbara și Sally, studierea necazurilor devenise chemarea mea, detaliile teoriei învățării fiind doar etape de parcurs în drumul spre înțelegerea științifică a cauzelor și remediilor suferințelor.

Acum, când stau și scriu la biroul meu din oțel cenușiu, din inima laboratorului improvizat într-o fermă din răcoroasa zonă rurală din nordul statului New York, nu mai este nevoie să zăbovesc asupra deciziei de a discuta implicațiile neajutorării învățate asupra bolilor mintale. Prima mea cerere de bursă - și toate celelalte din următorii treizeci de

ani - îmi plasează cercetările numai în cadrul încercărilor de înțelegere și de vindecare a bolilor. După câțiva ani, nu a mai fost suficientă studierea șobolanilor sau a câinilor deprimați; cercetătorii trebuiau să analizeze depresia la oameni. Apoi, după zece ani, studenții deprimați sunt și ei dați la o parte ca obiect de studiu. A treia ediție a Manualului de diagnosticare și statistică al Asociației Americane de Psihiatrie (DSM-III) face o clasificare a tulburărilor reale și, dacă nu vă prezentați la control ca pacient și nu aveți cel puțin cinci dintre cele nouă simptome grave, înseamnă că nu sunteți cu adevărat deprimat. Atât timp cât frecventează cursurile, studenții folosiți pentru studiu sunt considerați funcționali. Nu pot suferi de reala, severa tulburare depresivă, așa că nu îndeplinesc condițiile necesare pentru a fi utilizați în experimente sponsorizate. Pe măsură ce majoritatea cercetătorilor din domeniul psihologiei se supun noilor cerințe, de a se folosi doar de pa-cienți certificați, cea mai mare parte a psihologiei academice se supune, în cele din urmă, și devine doar un instrument al psihiatriei. Thomas Szasz, psihiatru cu limbă ascuțită, sceptic și pisălog, afirmă: „Psihologia este o afacere veroasă care imită o altă afacere veroasă, numită psihiatrie. “

Spre deosebire de mulți dintre colegii mei, eu accept bucuros. îndepărtarea științei cercetării de cercetarea fundamentală și apropierea sa de cercetarea aplicată, care pune accentul pe suferință, nu mi se pare o problemă. Dacă trebuie să mă supun modei psihiatrice, să mă adaptez noii clasificări din DSM-III și să dau diagnostice oficiale subiecților mei de cercetare, acestea nu reprezintă decât simple inconveniente, nu o ipocrizie.

Pentru pacienți, răsplata abordării NIMH a fost una extraordinară. In 1945, nici o boală mintală nu putea fi tratată. In cazul tuturor tulburărilor, era mai bine să nu se administreze nici un tratament, pentru că nici unul nu dădea roade.

Nu erau decât iluzii: rezolvarea traumelor din copilărie nu ajuta la vindecarea schizofreniei (în ciuda filmului David și Lisa/ iar extirparea unei părți din lobii frontali nu ajuta la ameliorarea depresiei psihotice (în ciuda Premiului Nobel primit de către psihiatrul portughez Antonio Moniz în anul 1949). In schimb, după cincizeci de ani, medicamentele sau anumite forme de psihoterapie pot ameliora vizibil cel puțin 14 dintre bolile mintale. In viziunea mea, două dintre acestea pot fi vindecate: atacul de panică și fobia de sânge și răni. (In 1994 am scris o carte numită What You Can Change and What You Can't, în care descriu în detaliu acest proces.)

In afară de asta, s-a creat o știință a bolilor mintale. Putem diagnostica și evalua cu precizie concepte neclare, precum schizofrenia, depresia și alcoolismul; putem urmări dezvoltarea acestora de-a lungul vieții; le putem izola factorii cauzali prin experimente; și, cel mai avantajos lucru, putem descoperi care sunt efectele benefice ale medicamentelor și ale terapiei în ameliorarea suferinței. Aproape tot acest progres poate fi atribuit direct programelor de cercetare fondate de către NIMH, cu numai vreo 10 miliarde de dolari.

Și pentru mine recompensa a fost destul de mare, având în vedere că m-am concentrat numai la un tip de boală și am fost beneficiarul a mai bine de treizeci de ani de burse continue pentru cercetarea neajutorării în cazul animalelor, apoi al oamenilor. Propunem ipoteza că neajutorarea învățată ar putea fi un model de „depresie unipolară", adică o depresie fără manie. Testăm variante paralele ale simp-tomelor, cauzelor și remediilor. Am descoperit că atât oamenii deprimați care intră în clinica noastră, cât și cei care devin neajutorați din cauza unor probleme de nerezolvat manifestă

pasivitate, încep să asimileze mai greu și sunt mai triști și mai anxioși atât în comparație cu cei care nu sunt deprimați, cât și cu subiecții noștri de control. Neajutorarea

învățată și depresia au deficiențe subiacente similare la nivelul reacțiilor chimice din creier, iar medicamentele folosite pentru ameliorarea depresiei unipolare a oamenilor ameliorează și simptomul de neajutorare al animalelor.

Totuși, în sufletul meu, sunt realmente îngrijorat de această preocupare exclusivă pentru descoperirea deficiențelor și vindecarea afecțiunilor. Ca terapeut, văd pacienți care se încadrează perfect în tiparul bolii, dar și pacienți care se schimbă vizibil în bine în anumite circumstanțe, care nu se potrivesc aproape deloc cu acel tipar. Sunt martorul evoluțiilor și transformărilor suferite de oameni atunci când își dau seama cât de puternici sunt; când o pacientă care a fost violată își dă seama de faptul că, deși trecutul nu poate fi schimbat, viitorul este în mâinile ei; când un pacient își dă seama brusc că, deși nu este un contabil chiar atât de bun, clienții săi îi vor aprecia întotdeauna efortul de a fi atent; când o pacientă își pune ordine în gânduri prin simpla redare a unei povești coerente despre viața ei, din aparentul haos al gestionării problemelor cu care s-a confruntat. Am ocazia să văd o varietate de calități ale oamenilor, uni-cizate și apoi amplificate prin terapie, acestea funcționând ca tampoane împotriva diverselor tulburări ale căror nume le scriu cu sârguință pe formularele care ajung la companiile de asigurări. Ideea aceasta, de a dezvolta calități-tam-pon ca acțiune curativă în terapie, efectiv nu se încadrează în nici un sistem care pornește de la ipoteza că fiecare pacient are o anumită tulburare, cu o patologie subiacentă specifică, care poate fi ameliorată prin folosirea unei tehnici de vindecare ce remediază deficiențele.

După ce am lucrat timp de zece ani în cercetarea neajutorării învățate, mi-am schimbat părerea cu privire la ceea ce se întâmpla în timpul experimentelor noastre. Totul pornește de la niște descoperiri jenante, despre care sper în continuare că vor dispărea.

Nu toți cobaii și câinii ajung să fie neajutorați în urma șocurilor aplicate, dar nici toți

oamenii care se confruntă cu probleme de nerezolvat sau cu zgomote care nu pot fi îndepărtate. Unul din trei nu renunță niciodată, indiferent ce facem. In plus, unul din opt este neajutorat de la bun început - nu este nevoie să treacă prin nici un fel de experiență incontrolabilă pentru a renunța. La început, m-am făcut că nu observ ce se întâmplă, dar după un deceniu de apariții consecvente de cazuri-tip de acest gen, a venit momentul să luăm totul în serios. De ce unii oameni au calități-tampon care îi fac să fie invulnerabili la neajutorare? De ce alții se simt dărâmați de primele semne ale unei probleme?

Parchez camioneta plină de noroi și mă grăbesc să intru în cabană. Aici găsesc telefoane publice, dar când o sun pe Dorothy, constat că linia ei e ocupată. „Probabil că vorbește cu învingătorul", îmi spun. „Mă întreb cine o fi câștigat, Dick sau Pat?" Concurez împotriva a doi profesioniști în mediul politic: Dick Suinn, fost primar al orașului Fort Collins din Colorado, psiholog al atleților olimpici și șef al catedrei de psihologie de la Universitatea de Stat din Colorado, și Pat Bricklin, candidat al blocului majoritar al terapeuților din APA, ea însăși terapeut exemplar și personalitate radiofonică. Amândoi și-au petrecut o mare parte din ultimii douăzeci de ani în conclave ale APA din Washington și din alte locuri, pe când eu am fost un outsider, neinvitat la ședințele lor. De fapt, nici n-aș fi participat la așa ceva chiar dacă mi s-ar fi propus, pentru că dau dovadă de o atenție mult mai redusă decât copiii mei atunci când vine vorba despre ședințe de comitet. Atât Pat cât și Dick au deținut aproape fiecare funcție importantă din APA, cu excepția președinției. Eu nu am avut nici una. Și Pat, și Dick au fost președinți a zeci de grupuri. Ultima dată când am deținut o funcție similară, gândesc în timp ce formez din nou numărul, a fost în clasa a noua, când am fost șef de clasă.

încă mai sună ocupat la Dorothy. Frustrat și blocat, mă uit în gol spre telefon. Mă opresc, respir adânc și îmi analizez propriile reacții. Presupun în mod automat că veștile vor fi proaste. Nici măcar nu reușesc să-mi amintesc că, în realitate, am mai avut un post de președinte, cel al diviziei de psihologie clinică a APA, care numără șase mii de membri, post în care m-am descurcat admirabil. Uitasem că nu sunt chiar un intrus în APA, ci doar un nou-venit. Am reușit să mă auto-conving că nu am nici o șansă și am intrat în panică, nemai-fîind capabil să fac față situației. Sunt un exemplu groaznic al propriei mele teorii.

Pesimiștii au o modalitate deosebit de dăunătoare de a-și construi piedicile și frustrările. în mod automat, ei cred că este vorba despre o cauză permanentă, omniprezentă și personală: „O să dureze o veșnicie, o să saboteze tot ceea ce fac și totul este numai din vina mea.“ încă o dată m-am surprins procedând exact ca ei: faptul că telefonul e ocupat înseamnă că am pierdut alegerile. Și am pierdut din cauză că nu sunt suficient de calificat și că nu mi-am dedicat o parte suficient de mare din viață pentru a câștiga.

Spre deosebire de pesimiști, optimiștii au puterea de a considera că piedicile pot fi depășite, că sunt specifice unei probleme izolate, că rezultă din circumstanțe temporare sau se datorează altor persoane. După cum am descoperit în ultimii douăzeci de ani, pesimiștii sunt de până la opt ori mai predis-puși depresiilor atunci când li se întâmplă ceva rău; dau rezultate mai slabe la școală, în diverse sporturi și când duc la îndeplinire diferite alte sarcini, în ciuda talentelor pe care le au; starea lor de sănătate este mai proastă și trăiesc mai puțin; au relații interpersonale mai șubrede și pierd alegerile prezidențiale americane în favoarea oponenților lor, mai optimiști. Dacă aș fi fost un optimist, aș fi presupus că telefonul era ocupat deoarece Dorothy încerca în continuare să mă contacteze, pentru a-mi spune că am câștigat. Chiar dacă aș fi pierdut, mi-aș fi spus că e din cauza faptului că numărul de persoane cu drept de vot din practica clinică îl depășește pe cel al votanților din domeniul științei academice. La urma urmelor, eram

consultant științific pentru articolul din Consumer Reports, care relata despre rezultatele uimitoare ale psihoterapiei. Așadar, am o poziție suficient de bună pentru a unifica practica și știința, și probabil că voi câștiga dacă mai concurez și anul viitor.

însă eu nu sunt optimist din fire. Sunt un pesimist care și-a schimbat părul, dar nu și năravul; sunt de părere că numai un pesimist poate scrie cărți serioase și raționale despre optimism, și folosesc în fiecare zi tehnicile pe care le-am descris în volumul Optimismul se învață[2]. Mă tratez cu propriul medicament și constat că funcționează în cazul meu. Chiar acum, în timp ce mă uit fix la receptorul care atârnă scos din furcă, folosesc una dintre tehnici - combaterea gândurilor catastrofice.

Combaterea funcționează și, în timp ce îmi revin, reușesc să mă gândesc la o altă soluție. Formez numărul lui Ray Fowler.

— Dr. Seligman, vă rog să așteptați un moment, să vă fac legătura cu Dr. Fowler, îmi spune Betty, secretara lui.

In timp ce aștept să vorbesc cu Ray, îmi amintesc ce s-a întâmplat cu un an în urmă într-o cameră de hotel din Washington. împreună cu Mandy, Ray și soția lui, Sandy, deschidem o sticlă de Chardonnay de California pe care urma să o bem împreună. Cei trei copii sar pe pat cântând aria „Muzica Nopții" din Fantoma de la Operă.

Deși are în jur de șaizeci și cinci de ani, Ray este un bărbat chipeș, solid, cu barbișon, amintindu-mi de Robert E. Lee și de Marcus Aurelius la un loc. Cu zece ani înainte fusese ales președinte și se mutase la Washington, D. C. de la Universitatea din Alabama, unde fusese șeful catedrei de psihologie timp de mulți ani. Totuși, fără nici o vină din partea lui, în câteva luni, Asociația Americană de Psihologie s-a destrămat. Revista Psychology Today, care fusese finanțată fără chibzuință, a dat faliment. Intre timp, un grup organizat de universitari nemulțumiți (din care făceam și

eu parte) amenințau să iasă în bloc din asociație, fiind de părere că din cauza practicienilor cu interese politice viclene devenise APA un organ care susținea psihoterapia privată, neglijând cercetarea științifică. Trecând de la funcția de președinte la cea de director executiv, în care deținea cu adevărat întreaga putere, în zece ani Ray a reușit săfacă un armistițiu în războiul dintre practică și știință, să plătească datoriile, să reechilibreze în mod uimitor balanța financiară a asociației și să mărească numărul membrilor la 160 000, APA fiind acum la egalitate cu Societatea Chimică Americană, cea mai mare organizație de oameni de știință din lume.

Ii spun, „Ray, am nevoie de un sfat sincer. Mă gândesc să candidez la președinția asociației. Crezi că ar exista vreo posibilitate să câștig? Și dacă da, aș putea realiza ceva care să merite trei ani din viața mea? “

Ray gândește în liniște. Așa e el obișnuit să gândească - în liniște; e ca o insulă de contemplare într-un ocean furtunos de politică psihologică. „De ce vrei să fii președinte, Marty? “

„Aș putea să-ți spun, Ray, că vreau să împac știința și practica. Sau că vreau să văd cum psihologia provoacă sistemul acesta pernicios de îngrijire medicală dirijată de «sus», devenind un element al cercetării eficacității terapeutice. Sau că aș vrea să dublez fondurile de cercetare pentru sănătate mintală. Dar de fapt, nu acestea sunt adevăratele motive. E vorba despre ceva mult mai irațional. Iți amintești imaginea de la finalul filmului 2001 : Odiseea spațială? De fătul ăla enorm care plutește deasupra pământului și nu știe ce-o să urmeze? Cred că am o misiune, Ray, și nu știu care e aceea. Cred că, dacă am să fiu președinte al APA, am să aflu. “

Ray se mai gândește câteva secunde. „In ultimele câteva săptămâni, șase persoane care și-ar fi dorit să fie președinți au venit să-mi pună aceeași întrebare. Eu sunt plătit

ca să mă asigur că președintele în funcție trece prin cea mai plăcută experiență din viața lui. E datoria mea să-ți spun că poți câștiga și că ai fi un președinte foarte bun. în cazul tău, chiar vorbesc serios. Dacă ar merita să pierzi trei ani din viață? Asta-i o întrebare mai grea. Ai o familie minunată, în plină dezvoltare. Slujba ți-ar consuma mult din timpul pe care îl petreci alături de ea...“

Mandy îl întrerupe: „Nu-i chiar așa; singura mea condiție pentru ca Marty să candideze arfi să cumpărăm o camionetă și să-l însoțim oriunde ar merge. Copiii pot face școală acasă, îi putem educa în localitățile pe care le vizităm. " Soția lui Ray, Sandy, zâmbind discret, asemenea Mona Lisei, dă din cap aprobator.

— Vi-1 dau pe Ray, spuse Betty, întrerupându-mi visarea. —Ai câștigat, Marty. Și nu numai că ai câștigat, dar ai avut de trei ori mai multe voturi decât candidatul care a ieșit pe locul al doilea. Au votat de două ori mai multe persoane decât de obicei. Ai câștigat cu cea mai mare majoritate din istorie!

Spre surprinderea mea, câștigasem. Dar ce misiune aveam?

Trebuia să-mi fac un plan în cel mai scurt timp și să mă înconjor de susținători, care să-l pună în aplicare. Singura direcție de acțiune care mi-a trecut prin minte a fost „prevenirea“. Majoritatea psihologilor care lucrează după tipare ale bolilor s-au concentrat asupra terapiei, ajutându-i pe oamenii care se prezintă la tratament abia după ce problemele lor au devenit de nesuportat. Știința susținută de NIMH pune accentul pe studii riguroase de „eficacitate“ a diferitelor medicamente și forme de psihoterapie, în speranța găsirii unor „tratamente preferențiale“ pentru fiecare tulburare în parte. Eu sunt de părere că, de obicei, terapia se face prea târziu și că, acționând atunci când omul se simte încă bine, intervențiile preventive scutesc ambele părți de multe necazuri. Aceasta este principala lecție dată de ultimul secol de măsuri luate în sistemul de sănătate publică: terapia este nesigură, dar prevenirea are o mare eficiență - gândiți-vă la exemplul moașelor care au fost

determinate să se spele pe mâini, ceea ce a avut drept rezultat eradicarea febrei infantile, și la faptul că imunizarea a dus la dispariția poliomielitei.

S-ar putea face intervenții psihologice în tinerețe care să prevină depresia, schizofrenia și abuzul de stupefiante la adulți? Cercetările mele din ultimii zece ani se concentraseră asupra acestei întrebări. Am descoperit că, învățând un copil de zece ani să gândească și să acționeze optimist, riscul de a suferi de depresie în timpul pubertății este redus la jumătate (cartea mea anterioară, The Optimistic Child, conține detalii despre această descoperire). Așadar, m-am gândit că merită promovate avantajele prevenirii și scoasă în evidență importanța cercetărilor și practicii care pun accentul pe ea, aceasta fiind și direcția în care aveam să-mi concentrez eforturile.

Șase luni mai târziu, la Chicago, am întrunit un comitet de prevenire, pentru o zi de planificare. Fiecare dintre cei doisprezece membri, dintre care unii se numărau printre cei mai distinși cercetători din domeniu, și-a prezentat ideile referitoare la limitele între care sunt valabile tratamentele de prevenire în cazul bolilor mintale. Din nefericire, m-am plictisit de moarte. Problema nu a fost seriozitatea chestiunii sau valoarea soluțiilor, ci anostitatea subiectului în sine. Nu făceam decât să urmărim tiparul unei boli, apoi să luăm în considerare tratamentele eficiente și să le aplicăm de timpuriu, în cazul tinerilor care prezentau riscuri. Totul părea rezonabil, dar aveam rezerve în legătură cu două aspecte, ceea ce mă făcea să-mi fie greu să ascult cu mai mult de o jumătate de ureche.

în primul rând, sunt de părere că ceea ce știm despre tratarea tulburărilor mintale ne spune prea puțin despre cum pot fi prevenite respectivele tulburări. Progresul care a fost făcut în prevenirea acestor boli provine din recunoașterea și consolidarea unei serii de calități, competențe și virtuți a tinerilor - cum ar fi orientarea spre viitor, speranța, aptitudinile de dezvoltare și întreținere a relațiilor interpersonale, curajul, abnegația, încrederea și etica muncii. Exercitarea acestor calități oferă o protecție împotriva necazurilor

care îi pun pe oameni în pericol să fie afectați de o boală mintală. Depresia poate fi prevenită la o persoană tânără cu risc genetic prin consolidarea optimismului și speranței. Un bărbat care locuiește într-un oraș mare și care prezintă riscul abuzului de stupefiante din cauza traficului de droguri din cartierul în care locuiește este mult mai puțin vulnerabil dacă are o gândire orientată spre viitor, se integrează în societate practicând un sport și manifestă o accentuată etică a muncii. Dar consolidarea acestor calități ca zid protector nu se încadrează în tiparul bolii, care se referă numai la remedierea deficiențelor.

în al doilea rând, dincolo de probabilitatea[18] ca injectarea cu Haldol sau Prozac a copiilor cu risc de schizofrenie sau depresie să nu dea rezultate, astfel de programe științifice nu i-ar atrage decât pe curajoși. O știință inovatoare a prevenirii are nevoie de oameni de știință tineri, sclipitori, originali, care în trecut să fi făcut un progres real, indiferent în ce domeniu.

în timp ce mă îndreptam încet spre ușile batante, cel mai nonconformist dintre profesori m-a ajuns din urmă și mi-a spus: „Marty, toată treaba asta e tare plicticoasă. Trebuie să introduci o bază intelectuală în proiectul ăsta“.

Abia două săptămâni mai târziu, în timp ce lucram în grădină, alături de fiica mea Nikki, în vârstă de cinci ani, am început să înțeleg care ar putea fi acea bază. Trebuie să mărturisesc că, în ciuda faptului că am scris o carte și multe articole referitoare la copii, în realitate nu prea mă pricep să mă port cu ei. în general sunt orientat asupra obiectivelor și eficienței, așa că atunci când lucrez în grădină, sunt atent doar la ceea ce fac. Nikki, pe de altă parte, arunca buruienile în aer, dansând și cântând. Din moment ce-mi distrăgea atenția de la lucru, am țipat la ea, iar ea s-a îndepărtat. în câteva minute s-a întors și mi-a spus:

— Tăticule, vreau să vorbesc cu tine.

— Da, Nikki, ce este?

— Tați, mai ții minte cum eram înainte să împlinesc cinci ani? De la trei până la cinci ani, m-am plâns încontinuu. Mă plângeam în fiecare zi. Când am împlinit cinci ani, m-am hotărât să nu mă mai plâng de nimic. A fost cel mai greu lucru pe care l-am făcut vreodată; și dacă eu pot să nu mă mai plâng, atunci și tu poți să nu mai fii așa morocănos.

în momentul acela, am avut o revelație. în ceea ce privește viața mea, Nikki o nimerise perfect. Eram un ursuz. Petrecusem cincizeci de ani cu un suflet mohorât, iar în ultimii zece el devenise din ce în ce mai întunecat, în ciuda strălucirii din jurul meu. De fiecare dată când mi-a mers bine, probabil că nu a fost din cauza ursuzeniei mele, ci tocmai datorită ei. în momentul acela, m-am hotărât să mă schimb.

Și mai important, mi-am dat seama că educarea fetiței mele nu presupunea corectarea defectelor ei. Asta putea să facă și singură. Mai curând, scopul meu în educație era acela de a-i alimenta această calitate precoce pe care o demonstra - eu o numesc cercetarea sufletului, dar în limbajul de specialitate poartă denumirea de inteligență socială - și de a o ajuta să o folosească în modelarea întregii ei vieți. O astfel de calitate, complet dezvoltată, ar fi constituit o protecție împotriva slăbiciunilor ei și a necazurilor vieții pe care avea să le experimenteze în mod inevitabil. Abia acum îmi dădeam seama că educarea copiilor presupune mult mai mult decât remedierea defectelor acestora. E un proces de identificare și dezvoltare a calităților și a virtuților, la care se adaugă ajutorul ce trebuie dat pentru a-și găsi un loc în societate care să le permită să profite la maximum de ele.

Dar dacă beneficiile sociale provin din situarea oamenilor în locurile în care își pot folosi cel mai bine calitățile, implicațiile asupra psihologiei sunt enorme. Poate exista o știință a psihologiei care să se refere doar la cele mai bune lucruri din viață? Se poate face o

clasificare a calităților și virtuților datorită cărora viața să merite să fie trăită? Oare părinții și profesorii pot folosi această știință pentru a crește copii puternici și energici, care să fie pregătiți să-și ocupe locul într-o lume în care sunt disponibile din ce în ce mai multe posibilități de împlinire? Oare adulții pot învăța singuri care sunt cele mai bune căi care te conduc la fericire și împlinire?

Literatura bogată din domeniul psihologiei suferinței[19] nu se poate aplica prea bine în cazul lui Nikki. O psihologie mai bună atât pentru ea, cât și pentru toți copiii din lume va avea în vedere că motivațiile constructive - bunătatea plină de iubire, competența, posibilitatea de a alege și respectul față de viață - sunt la fel de autentice ca și cele un pic mai obscure. Aceasta va cerceta sentimente pozitive, cum sunt satisfacția, fericirea și speranța. Se va întreba cum pot dobândi copiii calitățile și virtuțile prin exercitarea cărora se ajunge la aceste sentimente pozitive. își va pune întrebări referitoare la raporturile sociale pozitive (familiile solide, democrația, un cerc social extins) care promovează calitățile și virtuțile. Ne va ghida pe toți pe căi mai potrivite spre o viață mai bună.

Nikki m-a ajutat să-mi descoper misiunea, iar această carte reprezintă încercarea mea de a o expune.

1

Teste standardizate folosite în SUA pentru a ajuta la selecția candida-ților la admiterea în colegii și universități («. tr.ț.

2

Lucrare tradusă și publicată la Editura Humanitas, 2004 (n. tr.).

De ce să ne obosim să fim fericiți?

De ce nutrim sentimentul de fericire? De ce nutrim sentimente în general? De ce ne-a înzestrat evoluția cu stări emoționale care sunt atât de evidente, care ne consumă atât de mult și care... ei bine, sunt atât de prezente... încât ne ghidăm viețile după ele?

Evoluția și sentimentele pozitive

Psihologii sunt obișnuiți cu o lume în care sentimentele pozitive nutrite față de o persoană sau un obiect ne determină să ne apropiem de ea/el, iar cele negative ne determină să o/îl evităm. Aroma îmbietoare a prăjiturilor din cuptor ne atrage, în timp ce mirosul dezgustător al vomei ne face să trecem pe celălalt trotuar. Dar se presupune că și amibele și viermii știu să se apropie de lucrurile de care au nevoie și să evite pericolele, folosindu-și facultățile motorii și senzoriale fundamentale, tară a avea nici un fel de sentimente. Totuși, pe parcursul evoluției, ființele mai complexe au dobândit învelișul protector al vieții emoționale. Oare de ce?

Primul indiciu major pentru descâlcirea acestei probleme spinoase este dat de compararea emoțiilor negative cu cele pozitive. Emoțiile negative - frica, tristețea și furia - reprezintă prima noastră linie de apărare împotriva amenințărilor exterioare, care ne avertizează să ne pregătim de bătălie. Frica este semnalul care ne anunță că ne pândește un pericol, tristețea ne spune că vom suferi o pierdere, iar furia ne anunță că ne va fi încălcat teritoriul. în evoluție, pericolul, pierderea și încălcarea teritoriului constituie amenințări împotriva supraviețuirii înseși. Mai mult, aceste amenințări externe sunt jocuri de tip câștig-pierdere (sau de sumă zero), în care câștigul unei persoane este echilibrat perfect de pierderea suferită de cealaltă persoană. Rezultatul net este zero. Tenisul este un astfel de joc, din cauza faptului că fiecare punct pe care îl câștigă unul dintre jucători reprezintă pierderea celuilalt; la fel, și în cazul gâl-cevei unor

copilași de trei ani din cauza unei bucăți de ciocolată. Emoțiile negative joacă un rol dominant în jocurile de tip câștig-pierdere, și cu cât rezultatul este mai valoros, cu atât mai intense și mai disperate sunt și aceste emoții. O luptă pe viață și pe moarte reprezintă, în evoluție, un joc suprem de tip câștig-pierdere, dând naștere, în consecință, unei pleiade de emoții negative, în formele lor extreme. Este posibil ca selecția naturală să fi favorizat dezvoltarea emoțiilor negative tocmai din acest motiv. Strămoșii noștri, care au resimțit puternice emoții negative atunci când se punea problema vieții sau mor-ții, probabil că au scăpat fie luptând, fie fugind și au reușit astfel să transmită mai departe genele lor caracteristice.

Toate emoțiile au patru componente care țin, pe rând, de: sentimente, senzații, gândire și acțiune. Componenta sentimentală a tuturor emoțiilor negative este aversiunea - dezgustul, frica, repulsia, ura și altele de genul ăsta. Aceste sentimente, asemenea imaginilor, sunetelor și mirosurilor, invadează conștiința și anulează orice alt proces mintal aflat în curs de desfășurare.

Funcționând ca o alarmă senzorială care ne anunță că va începe un joc de tip câștig-pierdere, emoțiile negative îl stimulează pe orice individ să afle ce anume nu este în regulă și să elimine respectivul element. Tipul de gândire căreia îi dau naștere în mod ineluctabil aceste emoții este canalizat și intolerant, restrângându-ne atenția numai la arma, nu și la coafura inamicului nostru. Toate acestea culminează[20] cu o acțiune rapidă și decisivă: luptă, fugă sau conservare.

Acest proces nu este deloc controversat[21] (excepție face, poate, doar aspectul senzorial) și de aceea este aproape plictisitor. El a format fundamentul gândirii evolutive referitoare la emoțiile negative încă de pe vremea lui Darwin. Așadar, este ciudat că nu a existat niciodată o teorie acceptată privitoare la motivul pentru care avem emoții pozitive.

Oamenii de știință fac deosebirea dintre fenomene și epifenomene. Apăsarea pedalei de accelerație de la mașină este un fenomen deoarece declanșează o succesiune de evenimente care determină mașina să-și mărească viteza. Un epifenomen reprezintă doar o măsură fără eficacitate cauzală - de exemplu, faptul că acul vitezometrului se deplasează în sus nu determină mașina să-și mărească viteza; nu face decât să-i comunice șoferului că mașina este în mișcare accelerată. Beha-vioriștii asemenea lui B.F. Skinner au susținut timp de o jumătate de secol că toate trăirile psihice nu sunt decât epifenomene, ele reprezentând doar spuma lăptoasă de la suprafața unui cappuccino comportamental. Atunci când fugi de un urs, afirmau ei, frica ta nu reflectă decât acțiunea, adică alergarea în sine, procesele mintale desfașurându-se frecvent abia după dispariția stimulului extern care ți-a generat reacția. Pe scurt, frica nu reprezintă motorul fugii; este doar vitezometrul.

Eu am fost împotriva behaviorismului de la bun început, deși lucram într-un laborator comportamental. Neajutorarea învățată m-a convins că programul behaviorist greșea amarnic. Animalele, și cu siguranță și oamenii, puteau procesa relații complexe între evenimente (cum ar fi „Nimic din ceea ce fac nu contează“) și puteau extrapola respectivele relații în viitor („Am fost neajutorat ieri și, indiferent de noile circumstanțe, voi fi din nou neajutorat și astăzi“). Aprecierea contingențelor complexe în procesul judecării și extrapolarea acestora în viitor țin de procesul așteptării. Dacă luăm în serios neajutorarea învățată, astfel de procese nu pot fi explicate și date la o parte ca fiind epifenomene, deoarece ele constituie cauza comportamentului de renunțare. Cercetările din domeniul neajutorării învățate au reprezentat una dintre exploziile care au demolat construcția șubredă a behaviorismului și au dus la ridicarea, în anii 1970, a psihologiei cognitive în fruntea psihologiei academice.

Eram ferm convins de faptul că emoțiile negative (așa-numi-tele disforii) nu reprezentau epifenomene. Dovezile evolutive erau

convingătoare: tristețea și depresia nu aveau doar rolul de a semnala pierderea, ci determinau și comportamente de detașare, renunțare și (în cazuri extreme) sinucidere. Anxietatea și frica semnalau prezența pericolului, determinând fuga, apărarea sau conservarea. Furia era indiciul încălcării teritoriului, favorizând pregătirile de atac împotriva intrusului și rezolvarea nedreptății.

Totuși, e ciudat că nu am aplicat această logică în cazul emoțiilor pozitive, nici în teoria mea, nici în viață. Sentimentele de fericire, voie bună, exuberanță, stimă față de sine și bucurie mi se păreau, în continuare, lipsite de substanță. în teoria mea, mă îndoiam de faptul că aceste emoții duc la ceva pur sau că ar putea fi intensificate vreodată, în cazul în care persoana în cauză nu este suficient de norocoasă pentru a fi dotată cu ele din naștere. în cartea The Optimistic Child am scris că sentimentele de stimă față de sine, în particular, și de fericire, în general, apar ca simple efecte secundare ale faptului că ne merge bine. Totuși, oricât de minunat ar fi un puternic sentiment de stimă față de propria persoană, dacă am încerca să-l nutrim înainte de a realiza ceva în viață, am face o gravă confuzie între scop și mijloace. Sau, cel puțin, așa credeam eu.

în viața personală, fusesem dintotdeauna descurajat de faptul că aceste emoții încântătoare mă cuprindeau rar și nu durau prea mult nici atunci când le experimentam. Nu vorbisem cu nimeni despre asta și mă simțeam ca o ciudățenie, până când am citit literatura de specialitate referitoare la afectele pozitive și negative. Cercetările minuțioase efectuate la Universitatea din Minnesota demonstrează că personalitatea este caracterizată de două trăsături: voia bună și exuberanța (cunoscute sub denumirea de afectivitate pozitivă). Se pare că ele se moștenesc foarte ușor. Dacă una dintre gemenele monozi-gote[22] este veselă sau morocănoasă, este foarte posibil ca și sora ei, care are exact aceleași gene, să fie la fel; dar dacă gemenii sunt dizigoți, având doar o jumătate dintre gene identice, șansa ca aceștia să aibă aceeași afectivitate nu sunt foarte mare,

totul fiind o chestiune de întâmplare.

Ce punctaj credeți că obțineți în ceea ce privește afectivitatea pozitivă și cea negativă? în continuare, voi prezenta scara PANAS creată de David Watson, Lee Anna Clark și Auke Tellegen, aceasta constituind cel mai bun test validat pentru măsurarea acestor emoții. (Nu trebuie să vă inhibe numele pompos; este vorba despre un test simplu, cu eficacitate demonstrată.) Puteți da testul aici sau pe site, la adresa www.authentichap-piness.org.

Positive affectivity[23] and negative

AFFECTIVITY SCALE-MOMENTARY (PANAS)[1]

This scale consists of a number of words that describe different feelings and emotions. Read each item and then mark the appropriate answer in the space next to the word. Indicate to what extent you feel this way right now (that is, at the present moment). Use the following scale to record your answers.

1 (VERY SLIGHTLY 2 (A LITTLE) 3 (MODERATELY) 4 (QUITE A BIT) 5 (EXTREMELY) OR NOT AT ALL)

_interested	(PA)	_irritable	(NA)
_distressed	(NA)	__alert	(PA)
_excited	(PA)	_ ashamed	(NA)
_upset	(NA)	inspired	(PA)

_strong	(PA)	_ nervous	(NA)
-guilty	(NA)	_determined	(PA)
_scared	(NA)	_attentive	(PA)
_hostile	(NA)	_jittery	(NA)
_enthusiastic	(PA)	__active	(PA)
_proud	(PA)	_ afraid	(NA)

To score your test[24], merely add your ten positive affect (PA) scores and your ten negative affect (NA) scores separately. You will arrive at two scores rangind from 10 to 50.

Unele persoane au multe afecte pozitive, ele rămânând relativ aceleași pe parcursul întregii vieți. Persoanele cu puternice afecte pozitive se simt grozav în cea mai mare parte a timpului; lucrurile bune care li se întâmplă le produc foarte multă plăcere și bucurie. Totuși, la fel de multe persoane au slabe afecte pozitive. Nu se simt grozav și nici măcar bine, în cea mai mare parte a timpului; atunci când repurtează un succes, nu sar în sus de bucurie. Marea majoritate a oamenilor însă sunt undeva la mijloc. Presupun că psihologia ar fi trebuit să se aștepte la treaba asta de la bun început. Diferențele de ordin genetic dintre furie și depresie au fost stabilite de mult. De ce nu și cele ale emoțiilor pozitive?

Consecința acestei teorii este că se pare că avem un „cârmaci“ genetic care ne indică un curs al vieții emoționale. Dacă respectivul

curs nu trece prin experiențe plăcute, conform teoriei, nu prea puteți face nimic pentru a vă simți mai fericiți. Singurul lucru pe care-1 puteți face (ceea ce am făcut și eu) este să acceptați realitatea, că sunteți rece din fire, dar să cău-tați pe orice căi să treceți prin experiențe de genul celor care reușesc să-i determine pe posesorii de „puternice afecte pozitive“ să nutrească numai sentimente încântătoare.

Am un prieten, Len, care are un nivel al afectelor pozitive mult mai scăzut chiar și decât mine. Are un succes remarcabil, după standardele oricui, atât în carieră, cât și în viața personală. A câștigat milioane de dolari în calitate de director executiv al unei companii de tranzacții imobiliare și, chiar și mai uluitor, a devenit campion național la bridge de câteva ori la rând - toate acestea înainte de treizeci de ani! Este chipeș, elocvent, inteligent - o adevărată partidă - și, totuși, am aflat cu surprindere că în dragoste eșecul îi era total. După cum am spus, Len este un bărbat rezervat, practic lipsit de afecte pozitive. L-am văzut chiar în momentul victoriei într-un mare campionat de bridge; a afișat un zâmbet timid și rapid, apoi a plecat la etaj, să urmărească singur un meci de fotbal. Asta nu înseamnă că este insensibil. Este absolut conștient de emoțiile și nevoi-

le altor persoane, și știe să reacționeze (toată lumea spune că este un „drăguț“). Dar el nu nutrește prea multe sentimente.

Femeilor pe care le-a avut ca partenere nu prea le plăcea chestia asta. Nu este o persoană caldă. Nu este vesel și nu glumește. „Ceva nu e în regulă cu tine, Len“, asta îi spuneau toate. Dojenit, Len a petrecut cinci ani tratându-se la un psihanalist din New York. „Ceva nu e în regulă cu tine, Len“, i-a spus și medicul, după care și-a folosit considerabilele aptitudini pentru a descoperi ce traumă din copilărie îi reprima toate emoțiile pozitive naturale - dar în zadar. Nu exista nici o astfel de traumă.

De fapt, probabil că Len nu are mai nimic. Pur și simplu, se situează, din naștere, la capătul inferior al spectrului afectivității pozitive. Evoluția s-a asigurat ca multe persoane să se situeze acolo, deoarece selecția naturală dă o multitudine de utilități atât lipsei emoțiilor, cât și prezenței lor. în unele împrejurări, răceala lui Len reprezintă un avantaj. Pentru a ajunge campion de bridge, a te ocupa de tranzacții imobiliare sau a fi director executiv este nevoie să dai dovadă de o mare stăpânire de sine, în condiții extrem de presante. Dar Len a avut ca partenere și femei americane modeme, care sunt de părere că exuberanța este foarte atrăgătoare. Acum zece ani, mi-a cerut sfatul, întrebându-mă ce ar trebui să facă, iar eu i-am sugerat să se mute în Europa, unde exuberanța și căldura extravertită nu sunt atât de prețuite. Astăzi, este căsătorit cu o europeancă și este fericit. Iată morala acestei povestiri: o persoană poate fi fericită chiar dacă nu este foarte avantajată din punctul de vedere al emoțiilor pozitive.

Lărgirea și consolidarea orizontului

INTELECTUAL

Asemenea lui Len, și eu am fost uimit de cât de puține sentimente pozitive nutream. Sufletește am fost convins că teoria pe care o susțineam era greșită încă din după-amiaza aceea

petrecută cu Nikki în grădină, dar pentru ca mintea mea să ajungă să accepte ideea că emoțiile pozitive au un scop mult mai profund decât acela de a ne face să ne simțim bine, a fost nevoie de Barbara Fredrickson, profesor asociat la Universitatea din Michigan. Premiul Templeton pentru Psihologie Pozitivă este acordat celor mai bune cercetări din domeniu, realizate de către oameni de știință cu vârste de până la patruzeci de ani. Este cel mai substanțial premiu din psihologie (ri-dicându-se la suma de 100 000 de dolari pentru locul întâi) și am norocul de a fi șeful comitetului de selecție. în 2000, anul în care s-a inaugurat premiul, Barbara Fredrickson l-a câștigat pentru o teorie referitoare la funcția emoțiilor pozitive. Când i-am citit

lucrarea pentru prima dată, am fugit disperat pe scări, urcând câte două trepte odată, și i-am spus lui Mandy, foarte încântat: „Teoria asta îți poate schimba viața!“ Cel puțin, așa i se poate întâmpla unui ursuz ca mine.

Fredrickson afirmă că emoțiile pozitive au un scop măreț în evoluție. Acestea ne lărgesc resursele intelectuale, fizice și sociale, construind rezerve la care putem recurge atunci când apare o amenințare sau o oportunitate. Când suntem bine dispuși[25], oamenii ne plac mai mult, și este mai probabil ca prieteniile, dragostea și coalițiile să se consolideze. Spre deosebire de constrângerile impuse de emoțiile negative, suntem expansivi, toleranți și creativi. Suntem deschiși la idei și experiențe noi.

Există câteva exemple simple, dar convingătoare, care constituie dovezi ale teoriei revoluționare a lui Fredrickson. De exemplu, să presupunem că aveți în fața voastră o cutie cu piu-neze, o lumânare și o cutie cu chibrituri. Sarcina care vi se dă este aceea de a fixa lumânarea pe perete astfel încât să nu curgă ceară pe podea. Treaba necesită o soluție creativă - golirea primei cutii și prinderea ei de perete cu piuneze, apoi folosirea acesteia ca sfeșnic. Conducătorul experimentului vă va produce înainte o emoție pozitivă: vă oferă o pungută cu bomboane, vă lasă să citiți benzi desenate amuzante sau vă pune să citiți cu voce tare, expresiv, o serie de cuvinte care să vă facă plăcere. Fiecare dintre aceste tehnici produc în mod sigur un sentiment plăcut, iar emoția pozitivă care vă este indusă vă va spori creativitatea în îndeplinirea sarcinii.

Un alt experiment este următorul: sunteți puși să spuneți cât de repede puteți dacă un anumit cuvânt aparține unei anumite categorii. Categoria este „vehicul“. Când auziți „mașină“ sau „avion“, răspundeți prompt „adevărat“. Următorul cuvânt este „lift“. Liftul este vehicul numai din anumite puncte de vedere și majoritatea oamenilor îl recunosc mai greu ca atare. Dar dacă persoana care coordonează experimentul induce, mai întâi, emoții pozitive, ca în cazul anterior, veți reacționa mai repede. Aceeași deschidere[26] și galvanizare a

gândirii sub influența emoțiilor pozitive se produce și atunci când sarcina voastră este aceea de a găsi repede un cuvânt care face legătura între „mașină de tuns iarba“, „străin“ și „atomic“ (consultați nota de la finalul cărții pentru a descoperi răspunsul).

Același impuls intelectual se produce atât în cazul copiilor mici, cât și al medicilor cu experiență. Două grupuri de copiii în vârstă de patru ani au fost rugate să petreacă treizeci de secunde încercând să-și amintească „ceva ce vi s-a întâmplat și care v-a făcut atât de fericiți încât v-a venit să săriți în sus de bucurie“ sau „atât de fericiți încât ați înțepenit în loc și ați zâmbit“. (Cele două condiții erau impuse pentru a se face o distincție între fericirea explozivă și cea reținută.) Apoi, toți copiii[27] au primit sarcina de a învăța câte ceva despre diferite forme geometrice și ambele grupuri au dat rezultate mai bune decât alți copii de patru ani, în cazul cărora instrucțiunile coordonatorului au fost neutre din punct de vedere emoțional. La celălalt capăt al spectrului experienței, 44 de medici interniști au fost împărțiți la întâmplare în trei grupuri: un grup care a primit o pungă mică de bomboane, un grup care a citit cu voce tare afirmații umaniste despre medicină și un grup de control. Tuturor medicilor li s-a prezentat un caz de boală hepatică greu de diagnosticat și li s-a cerut să spună cu voce tare tot ce gândeau în timp ce puneau diagnosticul. Grupul care a

primit bomboane a dat cele mai bune rezultate, judecând întreg istoricul bolii, în cel mai eficient mod. Nu a luat decizii[28] pripite și nici nu a manifestat alte forme de procesare intelectuală superficială.

Fericiți cei săraci cu duhul?

în ciuda tuturor dovezilor contrare, este tentant să percepem oamenii fericiți ca fiind aerieni. Bancurile cu blonde consolează brunetele mai istețe, dar mai puțin populare, iar eu, în calitatea mea de tocilar la școală, am găsit o oarecare alinare când mi-am dat seama că mulți dintre colegii mei veseli și puși pe șotii nu păreau să aibă vreo direcție precisă în viață. Viziunea „fericiți cei săraci cu duhul“[29] are o

proveniență foarte respectabilă. C.S. Peirce, fondatorul pragmatismului, a scris în 1878 că funcția gândirii este aceea de a reduce îndoiala: nu gândim, ci suntem doar conștienți până în momentul în care se întâmplă ceva rău. Atunci când nu întâmpinăm nici un fel de obstacole, nu facem decât să alunecăm de-a lungul drumului vieții, iar analiza conștientă intervine abia în clipa în care suntem deranjați de o pietricică intrată în pantof.

După exact o sută de ani, Lauren Alloy și Lyn Abramson (la momentul respectiv, studente strălucite și nonconformiste la cursurile mele postuniversitare) au confirmat experimental ideea lui Peirce. Ele au acordat unor colegi diferite grade de control asupra aprinderii unui bec verde. Unii dintre ei dețineau controlul total asupra luminii: aceasta se aprindea de fiecare dată când apăsau pe un buton și nu se aprindea niciodată fără să apese. Totuși, în cazul altora, lumina se aprindea indiferent de apăsarea lor. în final, i s-a cerut fiecărui student să estimeze gradul de control pe care-1 avusese. Studenții deprimați l-au apreciat foarte bine, atât în cazurile în care au deținut controlul, cât și în cele în care nu l-au deținut. Persoanele care nu erau deprimate ne-au uimit. Aprecierile lor au fost perfecte pentru cazurile în care dețინuseră controlul, în schimb, în celelalte cazuri, deși nu-1 deținuseră, au considerat că fuseseră stăpâni pe situație în proporție de 35% din timp. Pe scurt, persoanele deprimate erau mai triste[30], dar și mai înțelepte decât cele care nu erau deprimate.

La scurt timp, am găsit și alte dovezi în sprijinul ideii de realism depresiv. Persoanele deprimate estimează cu acuratețe aptitudinile pe care le au, în timp ce persoanele fericite cred că sunt mult mai talentate decât îi apreciază alții. Optzeci la sută dintre bărbații americani[31] se consideră a fi în prima jumătate a topului aptitudinilor sociale; majoritatea muncitorilor își evaluează performanțele ca fiind peste medie, iar șoferii (chiar și cei care au fost implicați în accidente) consideră de regulă că practică un stil mai preventiv de conducere decât alții.

Persoanele fericite își amintesc mai multe evenimente plăcute decât cele care au avut loc în realitate și uită multe dintre evenimentele neplăcute. în schimb, persoanele deprimate[32] le estimează pe ambele cu acuratețe. Persoanele fericite nu sunt echilibrate în ceea ce privește convingerile lor referitoare la succes și la eșec: dacă au repurtat un succes, este meritul lor, va fi de durată, ei se pricep la orice; dacă au suferit un eșec, vina îi aparține altcuiva, este ceva efemer, a fost o pură întâmplare. în schimb, persoanele deprimate sunt echilibrate în ceea ce privește estimarea succesului și eșecului.

Privind din acest punct de vedere, într-adevăr, oamenii fericiți par a fi aerieni. Dar realitatea tuturor[33] acestor descoperiri referitoare la „realismul depresiv“ este dezbătută puternic la ora actuală, argumentele contrare fiind susținute de unele insuccese. în plus, Lisa Aspinwall (profesor la Universitatea din Utah, care în anul 2000, la decernarea Premiului Templeton, a ieșit pe locul al doilea) a acumulat dovezi convingătoare în sprijinul ideii că, în momentul luării unor decizii importante în viață, persoanele fericite s-ar putea să fie mai deștepte decât cele nefericite. Ea le prezintă subiecților săi informații tulburătoare, dar pertinente, referitoare la factorii care prezintă risc pentru sănătate: articole despre relația dintre cafeină și cancerul la sân, în cazul băutorilor de cafea, sau despre legătura dintre bronz și melanom, în cazul celor cărora le place să stea la soare. Subiecții ei sunt împărțiți în două categorii - fericiți și nefericiți (fie după testele de optimism, fie prin provocarea unei experiențe pozitive, cum ar fi rememorarea unui act de binefacere din trecut, înainte de a le da să citească materiale) -, după care sunt întrebați, o săptămână mai târziu, ce își amintesc despre factorii de risc. Se pare că oamenii fericiți își amintesc[34] mai multe informații negative și le estimează ca fiind mai convingătoare decât cei nefericiți.

Soluția disputei referitoare la tipul de persoane mai inteligente ar putea fi următoarea: în cursul normal al evenimentelor, oamenii fericiți se bazează pe experiențele lor pozitive din trecut, încercate și adevărate, în timp ce persoanele mai puțin fericite sunt mai sceptice. Chiar dacă lumina a părut a fi in-controlabilă în ultimele zece minute,

oamenii fericiți presupun pe baza experiențelor anterioare că lucrurile se vor rezolva în cele din urmă și că, la un moment dat, vor deține un oarecare control. De aici, și eroarea de 35% pomenită mai devreme, când au apreciat ca fiind controlabilă o lumină ce era, de fapt, in-controlabilă. Dar atunci când evenimentele sunt amenințătoare („trei cești de cafea pe zi vă măresc riscul de cancer la sân"), persoanele fericite schimbă imediat tactica, adoptând un model de gândire sceptic și analitic.

Există o posibilitate incitantă, cu mari implicații, care integrează aceste descoperiri: Dispoziția pozitivă ne induce un mod de gândire complet diferit de dispoziția negativă. Am observat de-a lungul a treizeci de ani de ședințe ale catedrei de psihologie - desfășurate într-o cameră tristă, cenușie și fără ferestre, plină de morocănoși convinși - că atmosfera din mediul înconjurător este atât de rece, încât ajunge la valori negative. Din cauza asta, se pare că devenim critici de mare clasă. Atunci când ne reunim pentru a dezbate alegerea uneia dintre cele câteva minunate persoane care candidează pentru angajare pe post de profesor, adeseori ajungem să nu mai angajăm pe nimeni, deoarece scoatem în evidență toate greșelile pe care le-a făcut fiecare candidat. De-a lungul a treizeci de ani, am votat împotriva multor tineri care au ajuns mai târziu să fie psihologi excelenți, pionieri în domeniu, eventuali viitori lideri ai psihologiei mondiale.

Așadar, o dispoziție rece, negativă activează modul de gândire combativ: ordinea de zi este să ne concentrăm asupra aspectelor negative și să le eliminăm. O dispoziție pozitivă, în schimb, le induce oamenilor un mod de gândire creativ, tolerant, constructiv, generos, nedefensiv și echitabil. Acest mod de gândire nu tinde să detecteze aspectele negative, ci pe cele pozitive. Nu face eforturi deosebite să găsească greșeli și omisiuni, ci dovezi ale implicării în acțiune. Probabil că el se și desfășoară[35] într-o altă zonă a creierului, fiind caracterizat de reacții neurochimice diferite de cele ale gândirii într-o dispoziție negativă.

Alegeți-vă un anumit eveniment și gândiți-vă ce dispoziție sufletească va trebui să aveți pentru a participa la el. Iată câteva exemple de acțiuni care necesită, de obicei, o gândire critică: susținerea examenelor de absolvire a facultății, calcularea taxelor pe venit, luarea deciziilor referitoare la concedieri, rezolvarea repetatelor eșecuri în dragoste, pregătirea pentru un control financiar, revizia și corectura unui text, luarea deciziilor de importanță crucială în competițiile sportive și alegerea colegiului care trebuie urmat. îndepliniți aceste sarcini în zile ploioase, pe scaune rigide și în camere dominate de liniște, zugrăvite conformist. Faptul că sunteți rigid, trist și lipsit de chef nu vă va împiedica să vă faceți treaba; ar putea chiar să vă ajute să luați decizii mai bune.

în schimb, un număr mare de activități necesită un tip de gândire creativă, generoasă și tolerantă: planificarea unei campanii de vânzări, descoperirea unei modalități de a mări afectivitatea din viața voastră, luarea în considerare a unei cariere într-un domeniu nou, stabilirea unei căsătorii, găsirea unui hobby sau practicarea unui sport și scrierea creativă. îndepliniți aceste sarcini într-un mediu care să vă ridice moralul (de exemplu, într-un scaun confortabil, cu muzică potrivită, la soare, în aer curat). Dacă este posibil, înconjurați-vă[36] de persoane în care aveți încredere că sunt altruiste și de bună-credință.

Constituirea resurselor fizice

Emoțiile pozitive cu înalt nivel energetic, asemenea bucuriei, îi fac pe oameni să fie jucăuși, iar jocul este implicat profund în constituirea resurselor fizice. în cazul veverițelor de pământ tinere, de exemplu, joaca presupune alergatul cu mare viteză, un salt în sus, schimbarea direcției în aer, aterizarea și pornirea rapidă într-o nouă direcție. Când se joacă, puii de maimuță Patas[37] aleargă cu capul înainte, izbindu-se în arbuști care sunt suficient de flexibili pentru a-i catapulta în altă direcție. Ambele manevre menționate sunt folosite de către adulții din speciile respective pentru a scăpa de animalele de pradă. Aproape că nu putem rezista tentației de a vizualiza joaca

în general ca fiind o modalitate de formare a mușchilor și de îmbunătățire a funcționării sistemului cardiovascular și un exercițiu care ajută la perfecționarea evitării animalelor de pradă, dar și a luptei, vânătorii și ritualurilor de împerechere.

Sănătatea și longevitatea sunt indicatori foarte buni ai rezervelor fizice și există dovezi directe care spun că emoțiile pozitive prezic sănătatea și longevitatea. în cel mai amplu studiu efectuat până la ora actuală, 2 282 de americani de origine mexicană din sud-vestul Statelor Unite, cu vârste de peste șaizeci și cinci de ani, au fost supuși unei serii de teste demografice și emoționale, după care li s-a urmărit evoluția timp de doi ani. Emoțiile pozitive, la fel ca și debilitățile fizice, reprezentau un indicator de mare valoare al șanselor lor de supraviețuire. După ce au controlat factori precum ar fi vârsta, venitul, nivelul de educație, greutatea, fumatul, consumarea băuturilor alcoolice și bolile, cercetătorii au descoperit că probabilitatea de a muri și de a deveni neajutorați era redusă la jumătate în cazul persoanelor fericite. Emoțiile pozitive îi protejează pe oameni și împotriva[38] neplăcerilor bătrâneții. Poate vă amintiți[39] că, dintre măicuțele despre care am pomenit la începutul cărții, cele în ale căror autobiografii s-a oglindit fericirea au avut parte de mai multă sănătate și de mai mulți ani de viață decât cele care la vârsta aceea, de douăzeci de ani, nu au dat dovadă de emoții pozitive, și că optimiștii din studiul de la Clinica Mayo au trăit semnificativ mai mult decât pesimiștii. în plus, oamenii fericiți[40] se îngrijesc mai mult de sănătate, au tensiunea arterială mai scăzută și un sistem imu-nitar mai puternic decât persoanele mai puțin fericite. Atunci când combinați toate aceste aspecte cu descoperirile lui Aspinwall, care afirmă că oamenii fericiți caută și asimilează mai multe informații referitoare la riscurile pentru sănătate, rezultă un tablou clar al fericirii, ca factor care prelungește viața și îmbunătățește sănătatea.

Productivitatea

Probabil că cea mai importantă trăsătură umană care ajută la constituirea resurselor fizice este productivitatea în muncă (cunoscută și sub numele de „punerea lucrurilor cap la cap“). Deși este aproape imposibil să ne dăm seama dacă satisfacția de la locul de muncă ne poate face mai fericiți sau dacă predispoziția spre fericire ne determină să fim satisfacuți și la locul de muncă, nu ar trebui să ne surprindă faptul că persoanele mai fericite sunt evident mai satisfăcute la locul de muncă decât cele mai puțin fericite. Totuși, cercetările sugerează că fericirea duce la un nivel mai mare de productivitate și un venit mai substanțial. Printr-un studiu, a fost măsurată cantitatea de emoții pozitive în cazul a 272 de angajați, după care s-a monitorizat performanța acestora la locul de muncă pe parcursul următoarelor optsprezece luni. Persoanele mai fericite au primit[41] calificative mai bune din partea șefilor și au fost plătite mai bine. Un studiu efectuat pe scară largă[42] asupra unor tineri australieni de-a lungul unei perioade de cincisprezece ani a demonstrat că, datorită fericirii, cresc șansele de angajare și de obținere a unor venituri mari. Din încercările de a stabili[43] ce apare mai întâi - fericirea sau productivitatea - (prin inducerea fericirii în mod experimental și observarea performanței ulterioare), a rezultat că adulții și copiii cărora li se induce o dispoziție plăcută își aleg obiective mai înalte, au performanțe mai bune și insistă mai mult în realizarea unei diversități de sarcini de laborator, cum ar fi rezolvarea anagramelor.

Când oamenilor fericiți

li se întâmplă lucruri neplăcute

Cel mai important avantaj pe care îl au oamenii fericiți de pe urma constituirii resurselor fizice este modalitatea lor de a trata evenimentele neașteptate. Cât de mult vă puteți ține mâna într-o găleată cu apă rece ca gheața? Durata medie înainte ca durerea să ajungă să fie insuportabilă este între șaizeci și nouăzeci de secunde. Rick Snyder, profesor la Universitatea din Kansas și unul dintre

fondatorii psihologiei pozitive, a folosit acest test în cadrul emisiunii Good Morning America, pentru a demonstra care sunt efectele emoțiilor pozitive asupra rezolvării necazurilor. Mai întâi, a dat un test de emoții pozitive echipei sale din studio. Charles Gibson a obținut un rezultat considerabil mai bun decât toți ceilalți. Apoi, în direct, în fața camerelor de filmat, fiecare membru al echipei și-a băgat mâna în apa rece ca gheața. Toți, cu excepția lui Gibson, și-au scos mâinile din apă înainte să fi trecut nouăzeci de secunde. Gibson, în schimb, a stat[44] zâmbind (fără a face grimase) și încă mai era cu mâna în apă în momentul în care s-a dat, în cele din urmă, o pauză publicitară.

Persoanele fericite nu numai că îndură mai bine durerea și sunt mai grijulii cu sănătatea lor atunci când devin vulnerabile, dar emoțiile pozitive au și efectul de a anula emoțiile negative. Barbara Fredrickson le-a arătat studenților săi o scenă din filmul The Ledge, în care un bărbat merge pe marginea cornișei unui zgârie-nori, ținându-se de zid. La un moment dat, se dezechilibrează și cade, rămânând atârnat deasupra străzii; pulsul studenților care privesc aceste secvențe se intensifică enorm. Imediat după ce urmăresc scena, li se mai arată alte patru secvențe de film: una cu „valuri", care induce o stare de mulțumire; una cu niște „cățeluși", care îi face să se amuze; una cu „bețe", care nu induce nici un fel de emoție; și un „plân-set", care induce o stare de tristețe. Atât scena „cățelușilor", cât și cea a „valurilor"[45] încetinește ritmul de bătaie al inimii, în timp ce „plânsetul" îl intensifică.

Constituirea resurselor sociale[46]

La vârsta de șapte săptămâni, am observat la fetița mea cea mică, Carly Dylan, primele semne ale dezvoltării ei. în timp ce soția mea o alăpta, Carly făcea pauze frecvente, în care se uita la ea și zâmbea. Mandy îi zâmbea și ea, apoi începea să râdă, iar Carly, gângurind, zâmbea și mai larg. Atunci când are loc acest schimb grațios, se formează legături puternice de dragoste (șau ceea ce etologii

numesc „atașament profund“, eliminând toți termenii subiectivi) de ambele părți. Copiii cu atașament profund dau rezultate mai bune aproape la toate testele la care au fost supuși, cum ar fi cele ale perseverenței, rezolvării problemelor, independenței, capacității dc explorare și entuziasmului. Experimentarea emoțiilor pozitive și exprimarea corectă a acestora nu reprezintă doar esența iubirii dintre mamă și copil, ci și a tuturor relațiilor de dragoste și prietenie. întotdeauna mă surprinde faptul că prietenii mei cei mai apropiați nu fac parte din rândurile psihologilor (în ciuda respectului pe care ni-1 purtăm, a timpului petrecut împreună și a mediului comun), și nici măcar nu sunt intelectuali, ci persoane alături de care joc poker, bridge și volei.

în acest caz, excepția confirmă regula. Există o boală foarte gravă care se manifestă prin paralizia facială și care poartă numele de sindromul Moebius; ca urmare a acestei boli, pacienții nu mai au capacitatea de a zâmbi. Oamenii care se nasc suferind de această afecțiune nu își pot manifesta emoțiile pozitive prin intermediul feței și de aceea, chiar și în timpul celei mai prietenoase conversații, expresia lor serioasă năucește. Aceste persoane întâmpină dificultăți enorme în a-și face prieteni, chiar și de ocazie, și în a-i păstra. Atunci când cineva are probleme cu trăirea emoțiilor pozitive, exprimarea lor, inducerea de emoții pozitive unei alte persoane ori cu reacțiile pe care ar trebui să le aibă la manifestările de acest gen ale altora, ritmul muzical care susține dansul iubirii și al prieteniei este întrerupt.

Studiile psihologice de rutină se concentrează asupra patologiei; ele au drept subiecți persoanele cele mai deprimate, anxioase și furioase, cărora li se pun întrebări referitoare la stilul de viață și la personalitatea lor. Am efectuat astfel de studii timp de douăzeci de ani. De curând, am hotărât împreună cu Ed Diener să facem exact opusul, adică să ne concentrăm asupra stilului de viață și a personalității celor mai fericite persoane. Am luat un eșantion aleatoriu de 222 de studenți și am evaluat cu rigurozitate fericirea acestora, folosind șase criterii diferite, după care ne-am concentrat

asupra primilor 10% dintre ei, cu cele mai bune rezultate. Aceste persoane „foarte fericite“ erau mult diferite atât față de cele „acceptabil de fericite“, cât și față de cele nefericite, diferența constând în principal în viața lor socială bogată și împlinită. Ele sufereau cel mai puțin din cauza singurătății (alocând mai mult timp cultivării relațiilor sociale) și au obținut rezultate net superioare după criteriul „relațiilor bune“, atât la evaluările proprii, cât și la cele realizate de prietenii lor. Cu excepția unuia, toți cei 22 de membri ai grupului celor mai fericiți au spus că au o relație sentimentală în acel moment. Totodată, ei dispuneau[47] de ceva mai mulți bani, dar nu experimentaseră un număr mai mare de evenimente negative sau pozitive și nici nu manifestau vreo diferență în ceea ce privește orele de somn, privitul la televizor, exercițiile fizice, fumatul, consumul de băuturi alcoolice sau credința religioasă. Multe alte studii demonstrează[48] că oamenii fericiți își fac mai mulți amici de ocazie și prieteni apro-piați, au șanse mai mari de a se căsători și sunt mai implicați în activitățile de grup decât oamenii nefericiți.

Din modul în care oamenii fericiți se implică în relațiile cu ceilalți, deducem că sunt foarte altruiști. înainte să văd rezultatele experimentale, credeam că oamenii nefericiți - cei care se identifică cu suferința, pe care o cunosc atât de bine - sunt mai altruiști. Am constatat cu uimire că descoperirile privitoare la starea de spirit și ajutorul dat altora indică, fără excepție, că probabilitatea de a manifesta această trăsătură este mai mare în cazul oamenilor fericiți. în laborator, copiii și adulții cărora li se induce un sentiment de fericire manifestă mai multă em-patie și sunt mai dispuși să doneze bani celor nevoiași. Atunci când suntem fericiți, ne concentrăm mai puțin asupra propriei persoane, ne plac mai mult cei din jurul nostru și suntem mai dornici să împărtășim ceva din norocul nostru, chiar și cu străinii. Totuși, atunci când suntem cu moralul la pământ, devenim neîncrezători, ne interiorizăm și ne concentrăm în mod defensiv asupra propriilor nevoi. Grija față de propria persoană[49] este caracteristică stării de tristețe, nu de bună dispoziție.

Fericirea, o soluție de pe urma căreia toți

AU DE CÂȘTIGAT: EVOLUȚIA ÎNTR-O NOUĂ LUMINĂ

Teoria Barbarei Fredrickson și toate aceste studii m-au convins că merita să fac tot posibilul să trăiesc mai multe emoții pozitive. Asemenea multor persoane care se aflau în aceeași jumătate „rece“ a scării dispoziției pozitive, mă consolam cu scuza că modul în care mă simțeam nu conta, importanță având doar reușita interacțiunii mele cu restul lumii. Dar experimentarea emoțiilor pozitive contează, nu numai din cauza faptului că este plăcută în sine, ci și pentru că îți îmbunătățește relațiile cu cei din jur. Trăirea mai multor emoții pozitive duce la consolidarea prieteniilor, a dragostei, la o sănătate fizică mai bună și la realizări mai importante. Teoria lui Fredrickson ne oferă și răspunsuri la întrebările pe care le-am pus la începutul acestui capitol: De ce ne fac emoțiile pozitive să ne simțim bine? De ce nutrim sentimente în general?

Lărgirea și consolidarea - adică creșterea și dezvoltarea pozitivă - sunt caracteristici esențiale ale unui episod de viață din care toată lumea are de câștigat. în mod ideal, și citirea acestui capitol ar trebui să reprezinte un astfel de episod: dacă eu mi-am îndeplinit sarcina așa cum trebuie, am evoluat intelectual în timp ce-1 scriam și la fel vi s-a întâmplat și vouă, în timp ce l-ați citit. Când suntem îndrăgostiți, ne facem un prieten sau ne creștem copiii trecem prin momente de pe urma cărora, aproape întotdeauna, toată lumea implicată are enorm de câștigat. Similar, aproape orice progres tehnologic (de exemplu, tiparul sau hibridul de trandafir) reprezintă un câștig pentru toată lumea. Mașina de tipărit nu a redus valoarea economică a vreunei invenții din alt domeniu, ci a declanșat o explozie generalizată a valorilor.

Aici se regăsește motivul probabil al sentimentelor. Așa cum cele negative reprezintă semnale senzoriale de avertizare, care va spun fără greș că vă aflați într-o situație de tip câștig-pier-dere, emoțiile pozitive sunt și ele de natură senzorială. Un sentiment pozitiv este

ca un far călăuzitor[50], care vă anunță că vă aflați în preajma unei posibile situații din care toată lumea are de câștigat. Prin activarea unui mod de gândire expansiv, tolerant și creativ, sentimentele pozitive vă vor spori beneficiile sociale, intelectuale și fizice avute.

Acum, când și voi, și eu suntem convinși că merită să fim mai fericiți în viață, se pune următoarea întrebare: Putem spori numărul emoțiilor pozitive trăite? Haideți să ne concentrăm asupra ei.

E POSIBIL CA TOT RESTUL VIEȚII SĂ FIȚI CEVA MAI FERICIȚI?

Formula fericirii[51]

Deși o mare parte din cercetările folosite pentru scrierea acestei cărți se bazează pe statistici, un volum accesibil de psihologie pentru amatorul educat își permite să conțină o ecuație. Așadar, iată singura ecuație pe care vă cer să o aveți în vedere: F=T+C+V

unde F este gradul fericirii de durată, T - intervalul tendințelor genetice, C - circumstanțele vieții voastre, iar V - factorii aflați sub controlul vostru voluntar.

Acest capitol analizează partea F = T + C a acestei ecuații. V, cel mai important factor din psihologia pozitivă, constituie subiectul Capitolelor 5, 6 și 7.

F (Gradul fericirii de durată)

Este important să faceți distincție dintre fericirea de moment și fericirea de durată. Gradul fericirii momentane poate fi sporit ușor prin tot felul de stimulente, cum ar fi o ciocolată, o comedie, un masaj, un compliment, un buchet de flori sau o bluză nouă. Acest capitol și această carte, în general, nu reprezintă un ghid al măririi numărului de momente trecătoare de fericire din viața personală. Voi sunteți cei mai pricepuți ex-perți în acest domeniu. Adevărata provocare este aceea de a spori gradul fericirii de durată, or simpla

mărire a numărului de momente în care experimentăm sentimente pozitive nu ne va ajuta să obținem acest lucru (din motive despre care veți citi în scurt timp). Chestionarul Fordyce pe care l-ați folosit în capitolul anterior se referea la fericirea momentană, iar acum a venit momentul să vă evaluăm și gradul general de fericire. Chestionarul următor[52] a fost conceput de Sonja Lyubomirsky, profesor asociat de psihologie la Universitatea din California, Riverside.

Scara fericirii generale

Pentru fiecare dintre afirmațiile și/sau întrebările următoare, vă rog să încercuiți punctajul care vi se pare cel mai potrivit în cazul vostru.

1. în general, mă consider a fi:

1 2	3	4	5	6 7
0 persoană				0 persoană
nu foarte fericită				foarte fericită
2. în comparație cu majoritatea celor din cercul meu, mă con-				
sider a fi:				
1 2	3	4	5	6 7
Mai puțin fericit				Mai fericit

3. Unele persoane sunt foarte fericite în general. Sunt încântați de viață indiferent de ceea ce li se întâmplă, bucurân-du-se la maximum de toate experiențele lor. în ce măsură vi se potrivește această caracterizare?

1 2 3 4 5 6 7

Deloc Foarte mult

4. Unele persoane sunt în general foarte nefericite. Deși nu sunt deprimate, niciodată nu par atât de fericite pe cât ar putea să fie. în ce măsură vi se potrivește această caracterizare?

1 2 3 4 5 6 7

Foarte mult Deloc

Pentru a afla rezultatul testului, adunați punctele obținute și împărțiți-le suma la 4. Pentru adulții americani, media este de 4,8. Două treimi dintre persoane au rezultate cuprinse între 3,8 și 5,8.

Poate că prin titlul acestui capitol vi se pare că am pus o întrebare ciudată. Este posibil să fiți de părere că, depunând suficient efort, fiecare stare emoțională și fiecare trăsătură de caracter pot fi îmbunătățite. Acum patruzeci de ani, când am început să studiez psihologia și eu credeam acest lucru, această dogmă a maleabilității umane totale dominând întregul domeniu. Se susținea că, printr-un efort suficient de mare la nivel personal și o remodelare a mediului, întreaga psihologie umană putea fi îmbunătățită. Totuși, această concepție a fost zdruncinată iremediabil în anii 1980, când studiile efectuate asupra personalității gemenilor și a copiilor adoptați au început să abunde. Psihologiile gemenilor monozigoți s-au dovedit a fi mult mai asemănătoare între ele decât cele ale gemenilor di-zigoți, iar psihologiile copiilor adoptați s-au dovedit a fi mai apropiate de

cele ale părinților biologici decât ale părinților adoptivi. Toate aceste studii - care au ajuns acum să fie în număr de sute - se pun de acord în ceea ce privește un anumit aspect: în general, 50% din aproape fiecare trăsătură de caracter aparține moștenirii genetice. Dar o moștenire genetică mare nu determină stabilitatea unei anumite trăsături. Unele trăsături care se moștenesc extrem de ușor[53] (cum ar fi orientarea sexuală sau greutatea corporală) nu se schimbă prea mult, în timp ce altele, care se moștenesc la fel de ușor (cum ar fi pesimismul și frica) se pot schimba foarte mult.

S (Intervalul tendințelor genetice):

Bariere în calea fericirii

în proporție de 50%, rezultatul pe care l-ați obținut la testul de fericire se datorează rezultatului pe care l-ar fi obținut părinții voștri biologici dacă l-ar fi dat. Acest lucru poate însemna că moștenim un fel de „ghid“ care ne îndrumă spre un anumit nivel de fericire sau de tristețe. De exemplu, dacă dați dovadă de o afectivitate pozitivă scăzută, s-ar putea să aveți în mod frecvent impulsul de a evita contactul social sau de a vă petrece timpul în singurătate. După cum veți vedea în continuare, persoanele fericite sunt foarte sociabile și există oarecare motive să credem că fericirea acestora se datorează contactelor lor externe, care le fac să se simtă împlinite. Așadar, dacă nu vă împotriviți îndemnurilor genetice, puteți ajunge să nutriți mai puține sentimente fericite decât ați face altfel.

Termostatul fericirii

Ruth, o mamă care își crește singură copiii într-un cartier din apropiere de Hyde Park, în Chicago, avea nevoie de mai multă speranță în viață și o obținea destul de ușor, cumpă-rându-și în fiecare săptămână bilete de loterie în valoare de cinci dolari. Avea nevoie de doze periodice de speranță, din cauza faptului că dispoziția ei obișnuită era destul de proastă; dacă și-ar fi putut

permite un terapeut, diagnosticul pe care i l-ar fi pus acesta ar fi fost de depresie minoră. Această stare permanentă nu s-a declanșat cu trei ani în urmă, când soțul ei a părăsit-o pentru altă femeie, ci s-ar părea că existase dintotdeauna - cel puțin din gimnaziu, cu douăzeci și cinci de ani în urmă.

Apoi, s-a produs un miracol: Ruth a câștigat 22 de milioane de dolari la extragerea loto din statul Illinois. Era extrem de fericită. Și-a dat demisia de la magazinul Nieman-Marcus, unde împacheta cadouri, și și-a cumpărat o casă cu optsprezece camere în Evanston, o garderobă Versace și un Jaguar de culoarea oului de rață. A reușit chiar să-și trimită fiii gemeni la o școală particulară. Totuși, în mod ciudat, pe măsură ce se scurgea timpul, dispoziția ei reîncepea să fie din ce în ce mai proastă. La sfârșitul anului, în ciuda absenței vreunei probleme evidente, terapeu-

tul costisitor pe care îl angajase a diagnosticat-o pe Ruth cu tulburare distimică (depresie cronică).

Povești asemănătoare celei a lui Ruth[54] i-au determinat pe psihologi să se întrebe dacă nu cumva fiecare dintre noi are un interval prestabilit al tendințelor genetice, un nivel fix de fericire, în mare parte moștenit, la care revenim în mod invariabil. Vestea proastă este că, asemenea unui termostat, acest interval prestabilit ne va aduce fericirea din nou la nivelul obișnuit, atunci când avem prea mult noroc. Un studiu sistematic[55] efectuat asupra a 22 de persoane care au câștigat premii mari la loterie a arătat că acestea au revenit în timp la nivelul de bază, ajungând să fie la fel de fericite ca și cele 22 de persoane folosite ca etaloane de control. Totuși, partea bună este că atunci când avem un necaz, termostatul va lupta să ne scape în cele din urmă de nefericire. De fapt, depresia este aproape întotdeauna episodică și însănătoșirea are loc la câteva luni după instaurarea acesteia. Chiar și indivizii care ajung să fie paraplegici în urma accidentelor la coloana vertebrală încep să se acomodeze repede cu noile lor capacități, drastic limitate, și în opt săptămâni afirmă că nutresc mai multe sentimente pozitive decât

negative. în câțiva ani[56], ei ajung să fie doar cu puțin mai nefericiți, în medie, decât oamenii care nu sunt paralizați. Dintre persoanele cu tetraplegie extremă[57], 84% sunt de părere că viața lor este de calitate medie sau peste medie. Aceste constatări se potrivesc[58] ideii că fiecare dintre noi avem un interval prestabilit al nivelului de emoții pozitive (și negative), iar acest interval poate reprezenta aspectul moștenit al fericirii generale.

Rutina hedonistă

O altă barieră în calea sporirii gradului de fericire este „rutina hedonistă", care vă determină să vă adaptați rapid și inevitabil la lucrurile bune, luându-le ca atare. Pe măsură ce acumulați mai multe posesiuni materiale și aveți mai multe

realizări, cresc și așteptările voastre. Nimic din ceea ce ați obținut cu mari eforturi nu vă mai asigură fericirea; vreți tot mai mult, ca să vă apropiați de limita superioară a intervalului vostru prestabilit. Dar odată ce mai aveți o posesiune sau o realizare, vă obișnuiți și cu aceasta, și așa mai departe. Din nefericire, există multe dovezi ce confirmă o asemenea rutină.

Dacă rutina nu ar exista, oamenii care au parte de mai multe lucruri bune în viață ar fi, în general, mult mai fericiți decât cei mai puțin norocoși. Dar de regulă, ambele categorii sunt la fel de fericite. Studiile au demonstrat că posesiunile și realizările[59] au o putere uimitor de redusă de a spori gradul de fericire pe o perioadă mai lungă de timp:

- în mai puțin de trei luni, evenimentele importante (cum ar fi concedierea sau promovarea) își pierd impactul asupra stării de spirit.

- Bogăția, care aduce cu siguranță și mai multe posesiuni, are o legătură surprinzător de mică cu fericirea. în medie, persoanele bogate sunt doar puțin mai fericite decât cele sărace.

- Venitul net a crescut spectaculos în țările prospere de-a lungul ultimilor cincizeci de ani, dar nivelul satisfacției în viață a rămas exact același atât în Statele Unite, cât și în majoritatea celorlalte națiuni bogate.

- Schimbările recente de salariu pot produce o oarecare satisfacție la locul de muncă pentru respectivele persoane, dar nivelul mediu pe economie al salariului nu are legătură cu gradul de satisfacție.

- Frumusețea fizică (și aceasta, ca și bogăția, având un număr de avantaje) nu prea are nici un efect asupra fericirii.

- Sănătatea fizică, probabil cea mai valoroasă dintre toate resursele, abia dacă are vreo legătură cu fericirea.

Totuși, adaptarea este și ea limitată. Există unele evenimente negative cu care nu ne obișnuim niciodată sau la care ne adaptăm foarte încet. Moartea unui copil[60] sau a partenerului de viață într-un accident de mașină este un astfel de exemplu. După ce trec între patru și șapte ani de la asemenea evenimente, persoanele care au suferit pierderile sunt în continuare mult mai deprimate și nefericite decât oamenii folosiți ca etalon de comparație. Cei care îngrijesc rude bolnave de Alzheimer[61] manifestă o stare subiectivă din ce în ce mai proastă în timp, iar locuitorii țărilor extrem de sărace[62], cum ar fi India sau Nigeria, sunt mult mai nefericiți decât locuitorii țărilor bogate, deși, acolo, sărăcia a fost timp de secole o realitate.

împreună, variabilele T (ghidul vostru genetic, rutina hedonistă și intervalul prestabilit al tendințelor genetice) tind să vă împiedice să deveniți mai fericiți. Dar mai există două forțe puternice, C și V, care efectiv vă vor ajuta s-o faceți.

C (Circumstanțele[63])

Vestea bună în ceea ce privește circumstanțele este că unele dintre ele modifică în bine starea de fericire. Vestea proastă este că schimbarea circumstanțelor, în sine, este, de obicei, inaccesibilă sau costisitoare. înainte de a discuta modul în care circumstanțele vieții afectează fericirea, vă rog să scrieți care este opinia voastră cu privire la următoarele întrebări:

1. Ce procent din populația SUA ajunge să fie deprimată

clinic de-a lungul vieții?_

2. Ce procent din populația SUA raportează un nivel al satisfacției în viață care să fie peste cel neutru?_

3. Cât la sută dintre pacienții cu probleme mintale rapor

tează un echilibru emoțional pozitiv (mai multe sentimente pozitive decât negative)?_

4. Care dintre următoarele categorii de americani raportează un echilibru emoțional negativ (mai multe sentimente negative decât pozitive)?

Afro-americanii săraci_

Bărbații șomeri_

Persoanele în vârstă_

Persoanele cu handicapuri grave, multiple__

Este foarte probabil să subestimați mult nivelul de fericire al oamenilor (mie, cel puțin, așa mi s-a întâmplat). Adulții americani care răspund la aceste întrebări sunt, în medie, de părere că răspândirea depresiei clinice de-a lungul vieții este de 49% (de fapt,

este cuprinsă între 8 și 18%), că doar 56% dintre americani raportează satisfacție pozitivă în viață (cifra reală fiind de 83%) și că doar 33% dintre cei cu boli mintale raportează mai multe sentimente pozitive decât negative (cifra reală este de 57%). Membrii tuturor celor patru categorii dezavantajate afirmă, de fapt, că sunt, în mare parte, fericiți, dar 83% dintre adulți estimează exact contrariul în cazul afro-americanilor săraci și în proporție de 100% fac aceeași estimare în legătură cu bărbații șomeri. Doar 38, respectiv 24%[64] cred că majoritatea persoanelor în vârstă și a celor cu handicapuri multiple raportează un echilibru hedonic pozitiv. Concluzia generală este aceea că, indiferent de circumstanțele obiective, americanii afirmă, în majoritate, că sunt fericiți și, în același timp, subestimează cu mult fericirea celorlalți.

în 1967, la începutul cercetărilor serioase[65] în domeniul fericirii, Warner Wilson a trecut în revistă tot ceea ce se știa în momentul acela. El a spus lumii psihologilor că oamenii fericiți aparțin următoarelor categorii:

- Bine plătiți
- Căsătoriți
- Tineri
- Sănătoși
- Educați
- De ambele sexe
- Având orice nivel de inteligență
- Religioși

O jumătate dintre aceste afirmații s-au dovedit a fi false, dar o jumătate sunt adevărate. Acum voi trece în revistă ceea ce s-a

descoperit de-a lungul ultimilor treizeci și cinci de ani referitor la modul în care circumstanțele externe influențează fericirea. O parte din constatări este uimitoare.

Banii

„Am fost bogată și am fost și săracă. E mai bine să fii bogat. “
Sophie Tucker

„Banii n-aduc fericirea. “

Proverb

Ambele citate, aparent[66] contradictorii, se dovedesc, în cele din urmă, a fi adevărate și există foarte multe informații privitoare la modul în care bogăția și sărăcia afectează fericirea. La nivel general, cercetătorii compară starea medie subiectivă de bine a persoanelor care locuiesc în țări bogate cu cea a persoanelor din țările sărace. Iată întrebarea referitoare la satisfacția în viață la care au răspuns câte cel puțin o mie de subiecți din patruzeci de țări; vă rugăm să răspundeți și voi la această întrebare acum:

Pe o scară de la 1 (nemulțumit) la 10 (satisfăcut), cât de mulțumit sunteți de viața voastră, la modul general, în ziua de azi?_

Următorul tabel compară nivelul mediu de satisfacție oferit ca răspuns la această întrebare cu puterea relativă de cumpărare (pentru Statele Unite, valoarea acesteia este de 100) a fiecărei națiuni.

ȚARĂ SATISFACȚIE ÎN VIAȚĂ PUTERE DE CUMPĂRARE

Bulgaria	5,03	22

Rusia	5,37	27
Belarus	5,52	30
Letonia	5,70	20
România	5,88	12
Estonia	6,00	27
Lituania	6,01	16
Ungaria	6,03	25
Turcia	6,41	22
Japonia	6,53	87
Nigeria	6,59	6
Coreea de Sud	6,69	39
India	6,70	5

Portugalia	7,07	44
Spania	7,15	57
Germania	7,22	89
Argentina	7,25	25
Republica Populară Chineză	7,29	9
Italia	7,30	77
Brazilia	7,38	23
Chile	7,55	35
Norvegia	7,68	78
Finlanda	7,68	69
SUA	7,73	100
Olanda	7,77	76

Irlanda	7,88	52
Canada	7,89	85
Danemarca	8,16	81
Elveția	8,36	96

Acest sondaj multinațional în care au fost implicați zeci de mii de adulți demonstrează câteva aspecte. în primul rând, faptul că Sophie Tucker avea dreptate în parte: între puterea națională generală de cumpărare și satisfacția medie de viață există o legătură destul de strânsă. Totuși, odată ce produsul intern biut depășește suma de 8 000 de dolari pe cap de locuitor, această corelație dispare, iar bogăția suplimentară nu aduce mai multă satisfacție în viață. Așadar, elvețienii bogați sunt mai fericiți decât bulgarii săraci, dar nu prea contează dacă ești irlandez, italian, norvegian sau american.

De asemenea, există o multitudine de excepții ale asocierii bogăției cu satisfacția: Brazilia, China continentală și Argentina demonstrează un grad de satisfacție în viață mult mai ridicat decât ar prezice bogăția lor; țările din fostul bloc sovietic sunt mai puțin satisfăcute decât ar prezice bogăția lor, la fel ca și japonezii. Valorile culturale ale Braziliei și Argentinei și valorile politice ale Chinei ar putea susține emoțiile pozitive, iar eliberarea dificilă de comunism (însoțită de deteriorarea sănătății și de rearanjarea claselor sociale) probabil că micșorează nivelul de fericire al populației țărilor din Europa de Est. Explicația lipsei de satisfacție a japonezilor este mai misterioasă și, împreună cu datele despre cele mai sărace națiuni - China, India și Nigeria -, care au un nivel destul de ridicat de satisfacție, putem trage concluzia că banii nu aduc în mod neapărat fericirea. Schimbarea puterii de cumpărare de-a lungul

ultimei jumătăți de secol în cazul națiunilor bogate transmite același mesaj: puterea reală de cumpărare s-a mărit de mai mult de două ori în Statele Unite, Franța și Japonia[67], dar satisfacția de viață nu s-a schimbat deloc.

Comparațiile între diferite națiuni sunt dificil de interpretat din moment ce națiunile mai bogate au și un număr mai mare de persoane care știu să citească, o stare de sănătate mai bună, un nivel mai bun al educației și mai multă libertate, în afara cantității mai mari de bunuri materiale. Compararea persoanelor mai bogate cu cele mai sărace în interiorul aceleiași națiuni ne ajută să identificăm cauzele, iar această informație este apropiată propriei comparații, relevantă în luarea deciziilor personale. „Oare mai mulți bani m-ar face mai fericit?“ este, probabil, întrebarea la care vă gândiți cel mai des atunci când încercați cu disperare să vă hotărâți dacă ar trebui să petreceți mai mult timp alături de copiii voștri sau la serviciu. în țările foarte sărace, acolo unde sărăcia amenință însăși viața, bogăția prezice, într-adevăr, o condiție mai bună. Totuși, în țările bogate[68], acolo unde aproape toată lumea are un nivel fundamental de siguranță, sporirea bogăției are efecte neglijabile asupra fericirii personale. în Statele Unite, cei foarte săraci sunt destul de nefericiți și odată ce o persoană ajunge să aibă un confort minim, banii suplimentari sporesc gradul de fericire foarte puțin sau chiar deloc. Chiar și cei care sunt extrem de bogați[69] - cele mai bogate 100 de persoane, care au o avere netă medie de peste 125 de milioane de dolari - nu sunt decât puțin mai fericiți decât americanul de rând.

Și cum rămâne cu cei foarte săraci? Omul de știință Robert Biswas-Diener[70], fiul a doi cercetători distinși din domeniul psihologiei fericirii, a călătorit singur până la capătul pământului - la Calcutta, în Kenia rurală, în orașul Fresno din California centrală și în tundra din Groenlanda - pentru a vedea cum arată fericirea în unele dintre cele mai puțin fericite locuri din lume. El a intervievat 32 de prostituate și 31 de cerșetori din Calcutta în legătură cu satisfacția lor de viață, punându-i să răspundă și la niște teste.

Kalpana este o femeie de 35 de ani, care se prostituează de douăzeci de ani. Moartea mamei ei a obligat-o să se apuce de această meserie, pentru a-și putea întreține frații. Menține contactul cu fratele și sora ei, îi vizitează o dată pe lună în satul lor și își crește fiica de opt ani, care stă în același sat. Kalpana locuiește singură și își practică meseria într-o cameră mică, închiriată; eamera are un pat, o oglindă, niște vase și un altar închinat zeilor hinduși. Se încadrează în categoria oficială A de prostituate, câștigând mai mult de doi dolari și jumătate pe client.

Bunul-simțne-ar îndemna să credem că săracii din Calcutta sunt copleșitor dc nemulțumiți. în mod uimitor, acest lucru nu este chiar așa. Satisfacția lor generală în viață este ușor (1,93 pe o scară de la 1 la 3) mai scăzută decât cea a studenților de la Universitatea Calcutta (2,43). Dar în multe domenii ale vieții, gradul lor de satisfacție este ridicat: moralitatea (2,56), familia (2,50), prietenii (2,40) și alimentația (2,55). Domeniul cu gradul cel mai mic de satisfacție în cazul lor este venitul (2,12).

în timp ce Kalpana se teme că vechii prieteni din sat o privesc cu dispreț, membrii familiei sale nici nu se gândesc la așa ceva. Vizitele pe care le face lunar la ei sunt ocazii fericite. Ea este mulțumită că reușește să câștige suficient pentru a plăti o bonă pentru fiica ei, pentru a o hrăni pe aceasta bine și a-i oferi un acoperiș.

Totuși, atunci când Biswas-Diener compară cerșetorii din Calcutta cu oamenii străzii din Fresno, California, descoperă diferențe uluitoare în favoarea Indiei. în rândurile a 78 de oameni ai străzii, nivelul mediu al satisfacției în viață este extrem de scăzut (1,29), considerabil mai scăzut decât cel al cerșetorilor din Calcutta (1,60). Din anumite puncte de vedere, satisfacția este mulțumitoare, cum ar fi din cele ale inteligenței (2,27) și alimentației (2,14), dar majoritatea domeniilor manifestă o lipsă de satisfacție tulburătoare: venitul (1,15), moralitatea (1,96), prietenii (1,75), familia (1,84) și locuința (1,37).

Deși aceste informații se bazează numai pe un eșantion redus dc oameni săraci, ele sunt surprinzătoare și nu sunt ușor de ignorat. în general, constatările lui Biswas-Diener ne transmit că sărăcia extremă reprezintă o boală socială și că oamenii care trăiesc într-o astfel de sărăcie au un simț mai diminuat al stării de bine decât cei norocoși. Dar chiar și în condiții atât de vitrege, persoanele sărace consideră că cea mai mare parte a vieții lor este satisfăcătoare (deși acest lucru este mult mai adevărat în cazul celor din gropile de gunoi ale Calcuttei decât în cel al americanilor). Dacă aceste descoperiri sunt corecte, înseamnă că există o mulțime de motive să facem tot posibilul pentru a reduce sărăcia - inclusiv lipsa oportunităților, mortalitatea infantilă ridicată, obiceiurile casnice și alimentare nesănătoase, aglomerarea, lipsa locurilor de muncă și munca umilitoare -, dar satisfacția scăzută în viață nu este unul dintre aceste motive. în vara aceasta, Robert a plecat în nordul Groenlandei pentru a studia fericirea într-un grup de eschimoși care încă nu au descoperit bucuriile oferite de deplasare cu un snow-mobil.

Importanța pe care o acordați banilor[71] vă influențează fericirea mai mult decât banii în sine. Materialismul pare a fi con-traproductiv: la toate nivelurile de venit real, persoanele care acordă mai multă importanță banilor decât altor obiective sunt mai puțin satisfăcute de venitul lor și de viața lor în general, deși motivul exact din spatele acestei realități rămâne un mister.

Căsătoria

Căsătoria este uneori ponegrită, ca fiind o mare pacoste, și uneori lăudată, ca fiind o bucurie eternă. Nici una dintre aceste caracterizări nu este absolut exactă, dar, în general, datele experimentale susțin cea de-a doua teorie mai degrabă decât prima. Spre deosebire de bani, care au, în cel mai bun caz, un efect redus, căsătoria se află în strânsă legătură cu fericirea. National Opinion Research Center a realizat urt sondaj în rândurile a 35 000 de americani de-a lungul

ultimilor treizeci de ani; 40% dintre persoanele căsătorite au afirmat că sunt „foarte fericite“, în timp ce doar 24% dintre persoanele necăsătorite, divorțate, despărțite sau cărora le-a murit partenerul au afirmat același lucru. Conviețuirea cu persoana iubită (dar fără a fi căsătoriți) este asociată ceva mai mult cu fericirea în țările monoculturale, precum Statele Unite, și ceva mai puțin în cele pluriculturale, precum Japonia și China. Avantajul fericirii în cazul celor căsătoriți este real, echilibrând diferențele de vârstă și venit - lucru adevărat atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor. Dar și părerea cinică[72] a lui Kierkegaard - „mai bine spânzurat cum trebuie decât căsătorit prost“ - are un sâmbure de adevăr, căci căsătoriile nefericite subminează starea de bine: gradul de fericire al celor care au căsnicii „nu foarte fericite“ este mai scăzut decât al necăsătoriților sau divorța-ților.

Ce concluzie putem trage[73] din asocierea dintre căsătorie și fericire? Ar trebui să ne grăbim să ne căsătorim? Acesta este un sfat bun numai dacă prin căsătorie se ajunge într-adevăr la fericire - poveste cauzală pe care o susține majoritatea cercetătorilor din domeniul căsătoriei. Totuși, trebuie luate în calcul și două posibilități mai deranjante: prima, ca persoanele care sunt deja fericite să aibă șanse mai mari tie a se căsători și de a rămâne căsătorite; cea de-a doua, ca în ecuație să intre și o a treia variabilă (cum ar II frumusețea sau caracterul sociabil), care ar spori atât fericirea, cât și șansele de căsătorie. La urma urmelor, persoanele deprimate[74] au tendința de a fi mai retrase, mai iritabile și mai concentrate asupra propriei persoane, fiind, de aceea, mai puțin atrăgătoare ca parteneri. După părerea mea, încă nu s-a ajuns la o concluzie clară în ceea ce privește cauza acestui fapt demonstrat, că oamenii căsătoriți sunt mai fericiți decât cei necăsătoriți.

Viața socială

Printr-un studiu efectuat asupra oamenilor foarte fericiți, am descoperit împreună cu Ed Diener că toate persoanele (cu excepția

uneia) din primii 10% cei mai fericiți oameni aveau câte o relație romantică. Vă veți aminti că oamenii foarte fericiți sunt considerabil diferiți atât de cei aflați la nivel mediu din acest punct de vedere, cât și de cei nefericiți, în sensul că toți au o viață socială bogată și împlinită. Ei evită singurătatea, preferând societatea, și obțin rezultatele cele mai bune în ceea ce privește relațiile reușite, atât la evaluări proprii, cât și la evaluări făcute de prieteni.

Aceste constatări sunt similare cu cele referitoare la căsătorie și fericire în ceea ce privește calitățile și defectele subiecților. Sociabilitatea oamenilor fericiți ar putea să reprezinte, de fapt, cauza concluziilor trase asupra căsătoriei, având în vedere că persoanele mai sociabile (care sunt și mai fericite de la bun început) au șanse mai mari de a se căsători. Totuși, în ambele cazuri, este greu să deosebim cauza de efect. Există posibilitatea ca o viață socială bogată (și căsătoria) să vă facă mai fericiți. Dar, de asemenea, este posibil ca oamenii fericiți să fie mai simpatizați și, în consecință, să aibă o viață socială mai bogată și șanse mai mari de a se căsători. Sau ar putea interveni o „a treia“ variabilă, cum ar fi tipul extravertit al firii ori talentul de a purta conversații captivante, care determină atât o viață socială mai bogată, cât și mai multă fericire.

Emoțiile negative

Oare pentru a trăi mai multe emoții pozitive, ar trebui să vă străduiți să le evitați pe cele negative nedând prea mare importanță evenimentelor neplăcute din viață? Răspunsul la această întrebare este surprinzător. Contrar convingerilor obișnuite, necazurile numeroase nu presupun lipsa bucuriilor. Există câteva dovezi clare care neagă existența unei relații reciproce între emoțiile pozitive și cele negative.

Norman Bradbum, distins profesor emerit la Universitatea din Chicago, și-a început îndelungata carieră prin realizarea unui sondaj al satisfacției, chestionând mii de americani asupra frecvenței emoțiilor plăcute și neplăcute. Se aștepta să descopere că între cele

două există o relație invers proporțională - că persoanele care trăiesc multe emoții negative sunt aceleași cu cele care trăiesc foarte puține emoții pozitive, și invers. Totuși, informațiile obținute nu au demonstrat nici pe departe acest lucru, deși testele au fost repetate de mai multe ori.

Există doar o corelație[75] negativă moderată între emoțiile pozitive și cele negative. Asta înseamnă că atunci când aveți multe emoții negative, puteți avea oarecum mai puține emoții pozitive decât majoritatea oamenilor, dar nu că sunteți condamnat la o viață lipsită de bucurii. în același fel, dacă aveți mai multe emoții pozitive, ele nu vă protejează decât într-o oarecare măsură de supărări.

Apoi, s-au efectuat studii[76] diferențiate pe bărbați și femei. Era deja stabilit faptul că femeile trec prin stări depresive de două ori mai des decât bărbații și, în general, că au mai multe emoții negative. Atunci când cercetătorii au început să facă analiza emoțiilor pozitive, diferențiate pe sexe, au fost surprinși să constate că rezultatele date de femei sunt net superioare -ele trăind astfel de emoții mai frecvent și mai intens decât bărbații. Bărbații, după cum ne spune Stephen King, sunt facuți dintr-o „humă mai dură“; femeile au vieți emoționale mai profunde decât ei. Nu se știe exact dacă diferența este dată de aspecte biologice sau de dorința mai mare a femeilor de a vorbi despre emoțiile puternice (sau chiar de a le trăi), dar în orice caz, relația dintre cele două categorii este de opoziție.

Vechiul cuvânt grecesc soteria se referă la bucuriile noastre extreme, iraționale. El este opusul termenului phobia, care înseamnă frică extremă, irațională. Totuși, literal, soteria provine de la ospățul pe care îl organizau grecii atunci când erau salvați de la moarte. Se pare că bucuriile cele mai intense urmează uneori după eliberarea de cele mai crunte temeri. Această afirmație este demonstrată de stările euforice în care ajungem[77] după o plimbare cu un roller coaster, un salt cu o coardă elastică ori un film de groază sau chiar de uluitoarea diminuare a psihozei provocate de un război.

în concluzie, relația dintre emoțiile negative și cele pozitive nu este, în nici un caz, una de tip diametral opus. Dar nu se știe exact de ce natură este ea și ce anume o provoacă, descoperirea răspunsurilor la aceste întrebări constituind una dintre cele mai mari provocări ale psihologiei pozitive.

Vârsta

Studiul lui Wilson, efectuat acum treizeci și cinci de ani, a demonstrat că tinerețea[78] presupune un grad mai mare de fericire. Dar ea nu mai este evaluată ca odinioară de cercetătorii care dispun acum de metode avansate, așa că nu i se mai atribuie un grad atât de mare de fericire. Imaginea bătrânilor care stau pe lângă casă și se plâng necontenit nu se mai potrivește nici ea cu realitatea. Un studiu efectuat pe 60 000 de adulți din 40 de țări împarte fericirea în trei componente: satisfacția în viață, afectele plăcute și afectele neplăcute. Satisfacția în viață crește puțin odată cu vârsta, afectele plăcute scad puțin, iar afectele negative nu se schimbă. Ceea ce se schimbă pe măsură ce înaintăm în vârstă este intensitatea emoțiilor trăite. Atât sentimentul de „a fi în al nouălea cer“[79], cât și cel de a ne afla „pe culmile disperării“ devin mai rare pe măsură ce îmbătrânim și acumulăm experiență.

1

Deoarece înțelesul nici unui cuvânt nu trebuie denaturat prin traducere, la cererea autorului, publicăm testul în limba engleză (». tr.).

Sănătatea

Cu siguranță, sunteți de părere că sănătatea este un as-pect-cheie al fericirii, din moment ce ea este considerată, de obicei, a fi mai importantă decât orice altceva în viață. Totuși, din punct de vedere obiectiv, se pare[80] că sănătatea nu prea are nici o legătură cu fericirea; contează doar impresia subiectivă despre starea de sănătate de care dispunem. Datorită capacității noastre de adaptare, suntem în stare să găsim modalități prin care să ne evaluăm sănătatea în mod pozitiv, chiar și atunci când suntem destul de bolnavi. Vizitele la medic și spitalizarea nu afectează satisfacția în viață, ci doar sănătatea, evaluată în mod subiectiv - care este, la rândul ei, influențată de emoțiile negative. Remarcabil este faptul că până și pacienții[81] aflați în faze avansate de evoluție a cancerului manifestă o satisfacție în viață doar puțin inferioară celei a persoanelor realmente sănătoase.

Atunci când bolile care ne obligă să stăm la pat sunt grave și durează mult, fericirea și satisfacția în viață se reduc, într-adevăr, dar nu chiar atât de mult cât v-ați putea aștepta. Persoanele care sunt internate în spital[82] din cauza unei singure probleme cronice de sănătate (cum ar fi o afecțiune cardiacă) manifestă pe parcursul următorului an o creștere considerabilă a gradului de fericire, dar fericirea oamenilor cu cinci sau mai multe probleme de sănătate se deteriorează în timp. Așadar, o boală de gravitate moderată nu duce la instaurarea nefericirii, în schimb bolile grave, da.

Educația, clima, rasa și sexul

Grupez aceste circumstanțe la un loc, deoarece, în mod surprinzător, nici una dintre ele nu contează prea mult pentru fericire. Deși educația[83] este o modalitate de a obține un venit mai bun, aceasta nu influențează fericirea decât într-o mică măsură și numai în rândurile celor cu venituri reduse. Nici inteligența[84] nu

influențează fericirea, și nici clima, chiar dacă cea călduroasă combate tulburările afective sezoniere (cum ar fi depresia de pe timpul iernii). Persoanele care suportă urmările[85] unei ierni din Nebraska sunt de părere că oamenii din California sunt mai fericiți, dar nu au dreptate; ne adaptăm perfect la vremea bună, chiar foarte repede. Așadar, visul de a fi fericiți pe o insulă tropicală nu vi se va adeveri, cel puțin nu din motive climatice.

Rasa, cel puțin în Statele Unite, nu are o legătură constantă cu fericirea. în ciuda condiției financiare ntăi proaste, afro-americanii și hispanicii prezintă o incidență considerabil mai scăzută a depresiei decât caucazienii, dar gradul lor declarat de fericire nu este mai mare decât cel al caucazienilor (poate doar cu excepția bărbaților în vârstă).

Sexul, după cum am spus mai devreme, are o relație fascinantă cu dispoziția. La nivel emoțional mediu, nu există nici o diferență între femei și bărbați, dar acest lucru se datorează, în mod ciudat, faptului că femeile sunt, totodată, și mai fericite, și mai triste decât bărbații.

Religia

Timp de o jumătate de secol[86] după blasfemiile lui Freud, științele sociale au avut dubii în legătură cu religia. Discuțiile academice referitoare la credință o acuzau că produce sentimente de vină, că este cauza sexualității reprimate, a intoleranței, a antiintelectualismului și a autoritarismului. Totuși, cu aproximativ douăzeci de ani în urmă, informațiile despre efectele psihologice pozitive ale credinței au început să reechilibreze balanța. Americanii credincioși sunt în mod evident mai puțin predispuși la abuz de droguri, comitere de infracțiuni, divorț și sinucidere. De asemenea, sunt mai sănătoși din punct de vedere fizic și trăiesc mai mult. Mamele credincioase ale copiilor cu dizabilități ajung mai rar în stare de depresie și, în general, credincioșii sunt mai puțin afectați de divorț, șomaj, boli și moarte. Faptul cel mai relevant este acela că

rezultatele obținute de cercetări demonstrează în mod constant că oamenii pioși sunt oarecum mai fericiți și mai satisfacuți în viață decât cei care nu sunt religioși.

Relația cauzală dintre religie și o viață mai sănătoasă și pro-socială nu este nici un mister. Multe religii interzic drogurile, infracțiunile și infidelitatea, susținând în schimb mila, cumpătarea și hărnicia. în schimb, ceva mai neclară este relația cauzală dintre religie și fericire, lipsa depresiilor și ușurința de a înfrunta tragediile. în zilele de glorie ale behaviorismului, beneficiile emoționale ale religiei erau explicate (oare corect?) ca fiind rezultatul unui mai susținut suport social. Argumentul oferit era acela că persoanele credincioase sunt mai prietenoase, reușind să-și facă relații și cu oameni din alte categorii, acest lucru făcându-i pe toți să se simtă mai bine. Dar eu consider că există o legătură fundamentală: religia induce speranța de viitor și dă semnificație vieții.

Sheena Sethi Iyengar este una dintre cele mai remarcabile studente pe care am cunoscut-o vreodată. în ciuda faptului că era oarbă, ea a traversat Statele Unite în ultimul ei an de studiu la Universitatea din Pennsylvania, în timp ce-și scria lucrarea de licență. A vizitat congregație după congregație, pentru a evalua relația dintre optimism și credința religioasă. Pentru a realiza acest lucru, a înmânat chestionare sutelor de credincioși, a înregistrat și a analizat zeci de slujbe săptămânale și a examinat îndeaproape liturghii și pilde date copiilor, în cazurile a unsprezece dintre cele mai importante religii americane. Prima ei constatare a fost că nivelul de fundamentalism al religiei era direct proporțional cu optimismul adepților: evreii ortodocși, creștinii fundamentaliști și musulmanii sunt considerabil mai optimiști decât evreii reformați și unitarienii, care simt, în medie, mai depresivi. Făcând analiză și mai profundă, ea a separat gradul de speranță regăsit în slujbele religioase, liturghii și pilde de alți factori, cum ar fi susținerea socială. A descoperit că sporirea optimismului, determinată de intensificarea credinței, poate fi pusă în totalitate pe seama speranței mai mari. Un mistic creștin, Iulian din Norwich, rostea, la mijlocul secolului al XIV-

lea, în timpul cruntei Ciume Negre, unele dintre cele mai frumoase cuvinte pe care le-am auzit vreodată:

Dar totul va fi binef da, totul va fi bine și toate lucrurile se vor rândui așa cum trebuie... El nu a spus „ Tu nu vei fi asuprit, tu nu vei fi încercat, tu nu te vei îmbolnăvi ci a spus „ Tu nu vei fi răpus. “

Relația dintre speranța de viitor și credința religioasă este, probabil, piatra de temelie a motivului pentru care credința este atât de eficace în lupta dusă împotriva disperării și pentru susținerea fericirii. Relația dintre semnificație și fericire - atât din punct de vedere laic, cât și religios - este o temă la care voi reveni în ultimul capitol.

Având în vedere faptul că, probabil, există un interval prestabilit care vă menține fericirea generală la un anumit nivel, acest capitol se concentrează asupra modului în care vă puteți schimba circumstanțele vieții pentru a putea trăi la limita superioară a intervalului propriu. Până de curând, părerea transmisă de la o generație la alta era aceea că oamenii fericiți sunt cei bine plătiți, căsătoriți, tineri, sănătoși, educați și credincioși. Așadar, am trecut în revistă tot ceea ce știm despre grupul de variabile externe circumstanțiale (C), despre care s-a spus că

ar influența fericirea. Pentru a rezuma cele afirmate până acum, dacă doriți să deveniți mai fericiți schimbându-vă circumstanțele externe ale vieții, ar trebui să faceți următoarele:

1. Să locuiți într-o țară democratică, bogată, nu într-una săracă, cu un regim dictatorial (efect puternic).

2. Să vă căsătoriți (efect considerabil, dar probabil, nu cauzal).

3. Să evitați evenimentele și emoțiile negative (doar efect moderat).

4. Să vă creați o rețea socială extinsă (efect puternic, dar probabil nu cauzal).

5. Să aderați la o religie (efect moderat).

Totuși, în ceea ce privește fericirea și satisfacția în viață, nu are rost să vă obosiți să faceți următoarele lucruri:

6. Să câștigați mai mulți bani (banii au un efect redus sau chiar nul odată ce nivelul vostru financiar este suficient de bun pentru a vă permite să cumpărați această carte, iar persoanele materialiste sunt mai nefericite).

7. Să vă mențineți starea de sănătate (contează impresia subiectivă despre sănătate, nu sănătatea fizică efectivă).

8. Să vă străduiți să ajungeți la un nivel educațional cât mai înalt (nu are nici un efect).

9. Să vă schimbați tradițiile sau să vă mutați într-o zonă cu un climat mai călduros (nu au nici un efect).

Fără îndoială, ați observat[88] că factorii care contează variază de la cei imposibil de schimbat la cei incomod de schimbat. Chiar dacă ați putea modifica toate circumstanțele de mai sus, probabil că nu v-ar ajuta foarte mult, din moment ce, la un loc au un impact de 8 până la 15% asupra variației gradului de fericire. Vestea bună este aceea că există un număr considerabil de circumstanțe personale care pot funcționa foarte bine în cazul fiecăruia dintre voi. Așadar, acum voi aborda acest grup de variabile, care sunt mai ușor dc controlat în mod voluntar. Dacă vă hotărâți să le schimbați (și vă avertizez că nici una dintre schimbări nu survine fără un efort real), sunt șanse ca gradul vostru de fericire să intre într-un proces de permanentă creștere.

Satisfacția față de trecut

Puteți oare trăi la limita superioară a intervalului vostru prestabilit de fericire? Care sunt variabilele voluntare (V) care vor crea o

schimbare majoră, neurmărind doar satisfacerea plăcerilor momentane?

Emoțiile pozitive pot fi legate de[89] trecut, prezent sau viitor. Printre cele legate de viitor se numără optimismul, speranța, credința și încrederea. Dintre cele legate de prezent, amintesc bucuria, extazul, calmul, entuziasmul, efervescența, plăcerea și (cea mai importantă) abnegația; acestea sunt emoțiile la care se referă de obicei majoritatea oamenilor atunci când vorbesc - din păcate, mult prea limitat - despre „fericire“. Printre emoțiile pozitive legate de trecut se numără satisfacția, mulțumirea, împlinirea, mândria și seninătatea.

Este foarte important să înțelegem că aceste trei tipuri de emoții sunt diferite, între ele neexistând neapărat o legătură strânsă. Deși este de dorit să fim fericiți în toate cele trei sensuri, acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Este posibil să fim mândri și satisfăcuți de trecut, de exemplu, dar să fim amărâți în prezent și pesimiști în ceea ce privește viitorul. La fel, putem avea multe plăceri în prezent, dar putem nutri un sentiment de amărăciune față de trecut și putem fi descurajați de perspectiva viitorului. Dacă învățați despre fiecare dintre cele trei tipuri de fericire, vă puteți direcționa emoțiile într-un sens pozitiv, prin schimbarea sentimentelor față de trecut, a viziunii asupra viitorului și a modului în care experimentați prezentul.

Voi începe cu trecutul. în primul rând, efectuați următorul test, fie din carte, fie de pe site-ul www.authentichappiness.org.

Site-ul vă va permite să vă comparați cu alte persoane, în funcție de sex, vârstă și profesie.

Scara satisfacției în viață[90]

în cele ce urmează, vă prezint cinci afirmații cu care puteți fi de acord sau nu. Folosind scara de la 1 la 7 pe care o vedeți mai jos, va trebui să indicați măsura în care sunteți de acord cu fiecare

afirmație, introducând numărul corespunzător pe linia dinaintea afirmației respective.

7 = Absolut de acord

6 = De acord

5 = Oarecum de acord

4 = Neutru

3 = Oarecum împotrivă

2 = împotrivă

1 = Absolut împotrivă

_în cea mai mare parte, viața mea e aproape ideală.

_Condițiile din viața mea sunt excelente.

_Sunt absolut satisfăcut de viața mea.

_Până acum, am obținut lucrurile importante pe care

mi le doresc de la viață.

_Dacă aș putea să-mi retrăiesc viața, nu aș schimba

nimic.

_Total

30 - 35 Extrem de satisfăcut, cu mult peste medie

25 - 29 Foarte satisfăcut, peste medie

20 - 24 Oarecum satisfăcut, nivelul mediu al adulților ame

ricani

15-19 Oarecum nesatisfăcut, puțin sub medie 10-14 Nesatisfăcut, evident sub medie 5-9 Foarte nesatisfăcut, cu mult sub nivelul mediu.

Acest test a fost dat de zeci de mii de oameni, de diverse proveniențe culturale. Iată câteva rezultate reprezentative: dintre adulții americani vârstnici, bărbații obțin în medie 28 de puncte, iar femeile, 26. Studentul obișnuit din America de Nord[91] are între 23 și 25 de puncte; studenții est-europeni și cei chinezi, între 16 și 19. Prizonierii de sex masculin obțin, în medic, 12 puncte, la fel ca persoanele spitalizate. Pacienții tratați în regim ambulatoriu pentru diverse afecțiuni psihologice au un rezultat mediu cuprins între 14 și 18 puncte, iar femeile care au fost violate și persoanele care îngrijesc bătrâni obțin de regulă (surprinzător în ambele cazuri) 21 de puncte.

Emoțiile față de trecut variază de la mulțumire, seninătate, mândrie și satisfacție, la amărăciune neconsolată și furie răzbunătoare. Ele sunt cauzate în totalitate de viziunea voastră asupra trecutului. Relația dintre gândire și emoții este una dintre cele mai vechi și mai controversate probleme ale psihologiei. Viziunea clasică freudiană care a dominat psihologia de-a lungul primilor șaptezeci de ani ai secolului XX afirmă că emoțiile determină conținutul gândurilor:

Fratele tău mai mic îți face un compliment inocent în legătură cu promovarea și simți brusc cum ți se urcă sângele la cap. Gândurile tale sunt asemenea unei bărci pneumatice fragile ce plutește pe marea învolburată a emoțiilor, începând de la sentimente de gelozie, pentru că din cauza fratelui ai fost privat de afecțiunea părinților, după care trece prin amintiri referitoare la neglijare și umilire și ajunge, în cele din urmă, la suspiciunea că ești privit de sus de către un puști răzgâiat, lipsit de merite, căruia i s-au oferit prea multe privilegii.

Această viziune este susținută[92] de numeroase dovezi. în momente de deprimare, omului îi este mult mai ușor să invoce amintiri triste decât fericite. Așa cum ne este foarte greu să invocăm imaginea unei ploi reci în timpul unei după-amieze călduroase, uscate, senine de vară. Injecțiile care stimulează secreția de adrenalină[93] (acesta fiind un efect secundar obișnuit al medicamentelor care conțin cortizon) provoacă sentimente de frică și anxietate, influențând interpretarea evenimentelor nevinovate ca fiind dominate de pericol și pagube. Voma și greața[94] vă creează un sentiment de aversiune față de ultimul aliment consumat, chiar dacă știți că nu sosul de usturoi este vinovat, ci o gastrită.

Acum treizeci de ani[95], revoluția cognitivă din psihologie a răsturnat atât părerile lui Freud, cât și pe cele ale behavio-riștilor, cel puțin în mediul academic. Oamenii de știință cognitivi au demonstrat că gândirea poate constitui un obiect al științei, că este evaluabilă și, cel mai important, că nu reprezintă o simplă reflectare a emoțiilor și a comportamentului. Aaron T. Beck, teoreticianul de frunte al terapiei cognitive, afirma că emoțiile sunt întotdeauna generate de procesele cognitive, și nu invers. Gândul la pericol este cel care provoacă senzația de anxietate, gândul la pierdere produce sentimentul de tristețe, iar gândul la încălcarea teritoriului înfurie. Atunci când vă surprindeți într-una dintre aceste dispoziții, nu trebuie decât să faceți o analiză atentă și veți descoperi șirul de gânduri care a provocat-o. Nenumărate dovezi acumulate până acum susțin această părere. Gândurile persoanelor deprimate sunt dominate de interpretări negative ale trecutului, viitorului și capacităților proprii, iar dacă învățați să găsiți argumente pentru a contracara aceste interpretări pesimiste, veți îndepărta depresia la fel de eficient cum fac și medicamentele antidepresive (cu mai puține căderi și reveniri). Persoanele care suferă de sindromul atacului de panică[96] fac erori catastrofale în interpretarea senzațiilor corporale. De exemplu, consideră că palpitațiile sau respirația întretăiată sunt simptomele unui infarct; or,

tulburarea lor poate fi vindecată ușor dacă reușim să-i convingem că au simptome ale anxietății, nu o disfuncție cardiacă.

Cele două opinii contrare nu au fost niciodată conciliate. Viziunea freudiană afirmă în mod categoric că întotdeauna

emoțiile sunt cele care dau naștere gândurilor, în timp ce viziunea cognitivă spune, la fel de categoric, că gândirea este cea care generează emoțiile. Totuși, dovezile demonstrează că, uneori, fiecare o declanșează pe cealaltă. Așadar, întrebarea pentru psihologia secolului al XXI-lea este următoarea: în ce condiții emoțiile stimulează gândurile și în ce condiții gândurile stimulează emoțiile?

Aici nu voi încerca să găsesc o soluție universală, ci doar una locală.

O parte din viața noastră emoțională este instantanee și reactivă. Plăcerea senzuală și extazul, de exemplu, sunt emoții momentane, a căror declanșare nu necesită de regulă trecerea printr-un proces prealabil de gândire și interpretare. Dacă faceți un duș fierbinte când sunteți plin de noroi, vă simțifi bine și atât; nu e nevoie să gândiți „îmi dau jos toată murdăria“, pentru a experimenta această plăcere. în schimb, emoțiile care au legătură cu trecutul sunt declanșate în totalitate de gândire și interpretare:

- Lydia și Mark au divorțat. De fiecare dată când aude numele lui Mark, Lydia își amintește mai întâi că acesta a înșelat-o și, chiar și după douăzeci de ani, încă se mai aprinde de mânie.

- Abdul, un refugiat palestinian care locuiește în Iordania, atunci când se gândește la Israel, își imaginează livada de măslini pe care a avut-o odinioară și care acum este ocupată de evrei. Nutrește sentimente puternice de amărăciune și ură.

- Când Adele se gândește la îndelungata ei viață, este senină, mândră și împăcată. Simte că a depășit obstacolele pe care le-a

întâmpinat din cauza faptului că s-a născut femeie de culoare în statul Alabama și că s-a bucurat din plin de viață.

în fiecare dintre aceste scurte scene[97] (și în toate celelalte ocazii în care trecutul ne trezește un anumit sentiment), intervine o interpretare sau un gând, care comandă emoția trăită ulterior. Acest adevăr, aparent inocent, dar evident, reprezintă cheia înțelegerii sentimentelor pe care le avem față de trecut. Și totodată, mai important este faptul că el reprezintă și cheia eliberării de dogmele care i-au făcut pe atât de mulți oameni să fie prizonierii trecutului.

A TRĂI ÎN TRECUT

Sunteți de părere că trecutul[98] vă determină viitorul? Aceasta nu este o simplă chestiune de teorie filozofică. în măsura în care sunteți de părere că trecutul vă determină viitorul, veți avea tendința să deveniți o barcă fără cârmaci, pasivă, care nu face nimic pentru a-și schimba direcția. Astfel de convingeri duc la mărirea inerției oamenilor. Poate în mod ironic, ideologia de la baza lor a fost stabilită de trei mari genii ale secolului al XIX-lea: Darwin, Marx și Freud.

în versiunea lui Charles Darwin, suntem produsele unui foarte lung șir de victorii anterioare. Strămoșii noștri au ajuns să ne fie strămoși pentru că au câștigat două tipuri de bătălii: una pentru supraviețuire, alta pentru împerechere. Suntem doar o simplă colecție de caracteristici adaptive bine puse la punct, care ne ajută să supraviețuim și să ne reproducem cu succes. Poate că termenul „doar“ din ultima afirmație nu este întocmai fidel celor susținute de Darwin, dar este edificator pentru credința care spune că ceea ce vom face în viitor este produsul firesc al trecutului nostru îndepărtat. Darwin a fost fără să vrea adeptul acestei viziuni limitate, dar Marx și Freud au devenit în mod conștient deterministi militanți. Pentru Karl Marx, lupta de clasă a produs o „inevitabilitate istorică“, care urma să ducă, în cele din urmă, la prăbușirea capitalismului și la ascendența comunismului. Determinarea viitorului de către marile forțe

economice reprezintă urzeala și bătătura trecutului, și nici măcar marile personalități nu reușesc să nu se supună orientărilor generale imprimate de aceste forțe, ci doar să le reflecte.

Pentru Sigmund Freud și legiunea sa de adepți, fiecare eveniment psihologic din viața noastră (chiar și cele aparent triviale, cum ar fi glumele sau visurile) este determinat în mod strict de forțe din trecutul nostru. Copilăria nu este doar o etapă formativă, ci este factorul determinant al personalității adultului. Ne „fixăm“ în etapa de copilărie, în care problemele sunt nerezolvate, și ne petrecem tot restul vieții încercând, în zadar, să găsim o soluție pentru aceste conflicte sexuale și confruntări agresive. Ședințele de terapie din cabinetele de consultații psihiatrice și psihologice - înainte de revoluția medicamentelor și de inventarea terapiilor comportamentale și cognitive -erau dedicate aproape exclusiv studierii amănunțite a amintirilor din copilărie. Probabil că și în ziua de azi aceasta a rămas tema predominantă a discuțiilor terapeutice. Cea mai populară mișcare de autoajutorare din anii 1990 a rezultat, și ea, tot direct din aceste premise deterministe. Mișcarea „copilului din noi“ ne spune că traumele din copilărie, nu deciziile greșite sau defectele de caracter, provoacă problemele pe care le avem ca adulți și că ne putem reveni din propria „victimizare“ doar dacă îndrăznim să înfruntăm acele traume timpurii.

Sunt de părere că se acordă o importanță prea mare" evenimentelor din copilărie; de fapt, cred că, în general, trecutul este supraestimat. S-a dovedit a fi foarte dificil să se găsească chiar și efecte minore ale evenimentelor din copilărie asupra personalității adultului, iar dovezi ale efectelor majore nu există deloc. Așa că ce să mai vorbim de determinism? Entuziasmați de ideea imensului impact al copilăriei asupra dezvoltării la maturitate, mulți cercetători au început în urmă cu cincizeci de ani să caute cu atenție motive de susținere. Se așteptau să găsească dovezi masive ale efectelor distructive ale evenimentelor neplăcute din copilărie - cum ar fi moartea unui părinte sau divorțul, boala fizică, bătăile, neglijarea și abuzul sexual. S-au efectuat ample cercetări ale legăturii dintre

sănătatea mintală a adulților și pierderile suferite în copilărie, printre acestea numărându-se și studii prospective (acum se fac o mulțime de astfel de studii, care durează mulți ani și sunt foarte costisitoare).

Unele au dat rezultatele scontate, dar nu multe. Dacă, de exemplu, unui copil de sub unsprezece ani îi moare mama, el va ajunge să fie ceva mai depresiv la maturitate - dar nu foarte mult și, oricum, acest lucru se întâmplă numai în cazul fetelor și numai în aproximativ 50% dintre studii. Moartea tatălui unui copil nu are un impact măsurabil. Primul născut dintr-o familie are IQ-ul mai mare decât al fraților săi, dar în medie cu numai un punct. Dacă părinții unui copil foarte mic divorțează (excluzând studiile care nu folosesc grupuri de control, formate din familii similare, nedezbinate), copilul va suferi ușoare efecte disruptive spre sfârșitul copilăriei și în adolescență. Dar problemele își pierd din amploare odată cu înaintarea în vârstă și se identifică greu la maturitate.

Traumele majore[100] din copilărie pot avea o oarecare influență asupra personalității, dar ea este abia observabilă. Pe scurt, evenimentele negative din copilărie nu determină necazurile de la maturitate. Studiile nu conțin nici o justificare a faptului că tindem să punem pe seama evenimentelor din copilărie problemele de la maturitate, cum ar fi depresia, anxietatea, căsnicia nereușită, folosirea drogurilor, disfuncțiile sexuale, șomajul, agresivitatea împotriva propriilor copii, alcoolismul sau furia.

Și oricum, majoritatea acestor studii s-a dovedit a fi incorectă din punct de vedere metodologic. în entuziasmul lor față de influența copilăriei, ele au omis controlarea genelor. Orbiți de ideile lor preconcepute, cercetătorii efectiv nu s-au gândit înainte de 1990 că delictele unor copii și tendința acestora de a-și maltrata ulterior propriii copii ar putea proveni de la natură, nu din felul în care au fost crescuți. Acum există studii[101] care controlează și variabilele genetice: un tip de astfel de studii analizează personalitatea adultă a gemenilor monozigoți care sunt despărțiți; un alt tip analizează personalitățile adulte ale copiilor adoptați și le compară cu

personalitățile părinților biologici și ale celor adoptivi. Din toate aceste studii a rezultat

că genele au efecte puternice asupra personalității adulte și că evenimentele din copilărie au doar efecte neglijabile. Gemenii monozigoți crescuți separat sunt mult mai asemănători la maturitate decât cei dizigoți crescuți împreună în ceea ce privește tendința spre autoritate, religiozitatea, satisfacția la locul de muncă, conservatorismul, furia, depresia, inteligența, alcoolismul, starea de bine și nevrotismul, pentru a enumera doar câteva caracteristici. în paralel, copiii adoptați[102] ajunși la vârsta adultă seamănă mai mult cu părinții lor naturali decât cu cei adoptivi. Nici un eveniment din copilărie nu contribuie semnificativ la aceste caracteristici.

Asta înseamnă că angajamentul[103] scris de Freud și de adep-ții săi referitor la faptul că evenimentele din copilărie ne determină cursul vieții la maturitate nu are nici o valoare. Subliniez toate aceste lucruri deoarece sunt de părere că mulți dintre cititorii mei sunt mult prea măcinați de trecutul lor și mult prea pasivi în ceea ce privește viitorul, deoarece cred că evenimentele neplăcute ale trecutului îi țin prizonieri. Această viziune reprezintă și infrastructura filozofică a victimologiei, care a apărut în America încă de la începuturile glorioase ale mișcării pentru drepturile civile și amenință acum să răstoarne individualismul brut și sentimentul responsabilității individuale, care erau odinioară marca acestei națiuni. Simplul fapt că acum cunoaștem realitatea surprinzătoare - și anume că evenimentele din trecutul îndepărtat, din copilărie, exercită de fapt foarte puțină influență sau chiar deloc asupra vieții adulților - este eliberator, iar această eliberare este chiar obiectivul acestei secțiuni. Așadar, dacă vă numărați printre cei care consideră că trecutul îi condamnă să se îndrepte spre un viitor nefericit, aveți multe motive să renunțați la această idee.

O altă teorie, adoptată pe scară largă și transformată deja într-o dogmă care îi ține, de asemenea, pe oameni prizonieri într-un trecut amar, este cea a e/z'ntzzwz'czz emoțiilor. Aceasta a fost inițiată de

Freud și a pătruns, fără a fi pusă în discuție vreodată la modul serios, deopotrivă în cultura populară și în me-diul academic. Dinamica emoțiilor reprezintă, de fapt, chintesența „psihodinamicii“, termenul general folosit pentru a descrie teoriile lui Freud și ale tuturor descendenților săi. Emoțiile sunt percepute ca fiind forțe din interiorul unui sistem închis de o membrană impermeabilă, asemenea unui balon. Dacă nu vă permiteți să vă exprimați o emoție aceasta va ieși la iveală oricum într-un alt moment, de obicei sub forma unui simptom nedorit.

în domeniul depresiei, infirmarea teoriei a venit prin intermediul îngrozitorului exemplu. Inventarea de către Aaron (Tim) Beck a terapiei cognitive, care folosește ca instrument de lucru discuțiile și este la ora actuală cea mai răspândită și mai eficace metodă de înlăturare a depresiei, a rezultat ca urmare a unei dezamăgiri suferite de el din cauza dinamicii emoțiilor. Eu am asistat la invenție; din 1970 până în 1972, am participat la un program de rezidențiat pe lângă Tim, în timp ce el încerca să-și găsească drumul spre terapia cognitivă. Experiența lui crucială, după cum mi-a povestit, s-a produs la sfârșitul anilor 1950. își terminase instruirea freudiană și fusese desemnat să facă terapie de grup cu persoanele depresive. Psihodinamica afirma că depresia se putea vindeca determinând pacienții să vorbească deschis despre trecut, pentru a-și elibera toate emoțiile reprimate, nutrite față de rănile și pierderile suferite anterior.

Tim a descoperit că nu întâmpina nici o dificultate când era vorba să-i determine pe oamenii deprimați să retrăiască nedreptățile din trecut. Problema era că adeseori eliberarea emoțiilor reprimate îi răvășea, iar Tim nu reușea să găsească o modalitate de a-i face să-și revină. Ocazional, acest lucru ducea la tentative de sinucidere, unele dintre ele reușite. Terapia cognitivă pentru depresie a fost elaborată ca o tehnică de eliberare a oamenilor de trecutul lor nefericit, determinându-i să-și modifice modul în care se gândesc la prezent și la viitor. Metodele terapiei cognitive[104] funcționează la fel de bine pentru depășirea depresiei ca și medicamentele

antidepresive și sunt mai eficiente împotriva reapariției și a recăderilor. Așa că îl consider pe Tim Beck a fi unul dintre marii eliberatori.

Furia este un alt domeniu în care conceptul de dinamică a emoțiilor a fost analizat cu un ochi critic. America, spre deosebire de venerabilele culturi orientale, pune mai mult accent pe eliberarea emoțiilor. Considerăm că este onest, corect și chiar sănătos să ne exprimăm furia. Așadar țipăm, protestăm și contestăm. „Hai, te provoc", amenință Dirty Hany[1]. Parțial, motivul pentru care ne permitem acest lux este convingerea noastră în corectitudinea teoriei psihodinamice a furiei. Dacă nu ne exprimăm furia, aceasta va ieși la iveală cu altă ocazie - într-un mod și mai distructiv, cum ar fi o boală de inimă. Dar această teorie se dovedește a fi falsă; de fapt, este adevărat tocmai contrariul. Insistarea asupra ofenselor și a exprimării furiei duce la mai multe afecțiuni cardiace și la accentuarea sentimentului de furie.

Exprimarea deschisă a ostilității[105] se dovedește a fi adevăratul vinovat pentm legătura dintre personalitatea de tip A și atacul dc cord. Graba, competitivitatea și suprimarea furiei nu par să joace un rol în faptul că persoanele cu personalitate de tip A suferă de mai multe boli de inimă. într-un studiu, 255 de studenți la medicină au dat un test de personalitate care le măsura ostilitatea deschisă. După douăzeci și cinci de ani, aceștia erau medici și cei mai furioși dintre ei aveau cam de cinci ori mai multe boli de inimă decât ceilalți. Un alt studiu a arătat că bărbații care prezentau cel mai mare risc de atac de cord erau cei cu voci explozive, cei ușor iritabili ori de câte ori aveau de așteptat și cei cu o furie orientată cu precădere spre exterior. Experimental s-a constatat că atunci când studenții de sex masculin își țineau furia sub control, tensiunea arterială le scădea și se ridica atunci când se hotărau să-și exprime acest sentiment. Exprimarea furiei ridică tensiunea arterială și în cazul femeilor. în schimb, reacțiile prietenoase[106] la ofense scad nivelul tensiunii.

Aș vrea să sugerez o altă modalitate de a vedea emoțiile, care este mai compatibilă cu rezultatele experimentale. în viziunea mea, emoțiile sunt, într-adevăr, încorporate într-o membrană - dar aceasta este foarte permeabilă și se numește „adaptare“, după cum am văzut în capitolul anterior. în mod remarcabil, studiile demonstrează că atunci când are loc un eveniment, pozitiv sau negativ, ajungem să avem temporar intense trăiri emoționale potrivite împrejurării respective. Dar, de obicei, după o perioadă scurtă de timp, dispoziția revine în intervalul său prestabilit. Acest lucru spune că, atunci când sunt lăsate să acționeze de la sine, emoțiile se disipează. Energia acestora se evaporă prin membrană și, prin „osmoză emoțională“, persoana în cauză revine la condiția sa inițială. Atunci când sunt exprimate și se insistă asupra lor, emoțiile se multiplică și vă țin prizonieri într-un cerc vicios al revenirii inutile asupra problemelor din trecut.

Aprecierea insuficientă a evenimentelor plăcute din trecut și importanța prea mare acordată celor neplăcute reprezintă cei doi factori care subminează seninătatea, mulțumirea și satisfacția. Există două modalități de a aduce sentimentele nutrite față de trecut în regiunea mulțumirii și a satisfacției. Recunoștința amplifică retrăirea și aprecierea evenimentelor plăcute din trecut, iar rescrierea cu indulgență a istoriei slăbește puterea de măcinare pe care o au evenimentele neplăcute (și poate transforma chiar amintirile neplăcute în unele plăcute).

Recunoștința

Vom începe cu testul de recunoștință cel mai bine documentat, elaborat de către Michael McCullough și Robert Emmons, cercetători americani de frunte din domeniile recunoștinței și iertării. Țineți-vă rezultatul la îndemână, deoarece vom reveni la el pe măsură ce avansăm spre sfârșitul acestui capitol.

Sondajul recunoștinței[107]

Folosind scara de mai jos drept ghid, scrieți lângă fiecare afirmație un număr pentru a indica în ce măsură sunteți de acord cu ea.

1 = Absolut împotrivă

2 = împotrivă

3 = Oarecum împotrivă

4 = Neutru

5 = Oarecum de acord

6 = De acord

7 = Absolut de acord

_1. Am atât de multe lucruri în viață pentru care sunt

recunoscător.

_2. Dacă ar trebui să enumăr toate lucrurile pentru care

mă simt recunoscător, aș face o listă foarte lungă.

_3. Când mă uit la lumea din jurul meu, nu văd prea

multe pentru care să fiu recunoscător.

_4. Sunt recunoscător unui număr mare de persoane.

_5. Pe măsură ce înaintez în vârstă, descopăr că reușesc să apreciez din ce în ce mai bine oamenii, evenimentele și situațiile care fac parte din trecutul meu.

__ 6. Trec perioade lungi de timp fără să mă simt recunoscător pentru ceva sau față de cineva.

Instrucțiuni pentru calcularea rezultatelor

1. Adunați punctajele întrebărilor 1, 2, 4 și 5.

2. Inversați punctajele întrebărilor 3 și 6. Adică, dacă ați obținut „7“, puneți-vă „1“, dacă ați obținut „6“, puneți-vă „2“ etc.

3. Adăugați punctajele inversate de la întrebările 3 și 6 la suma obținută după pasul 1. Acesta este rezultatul dumneavoastră total CR-6. Acest număr ar trebui să fie între 6 și 42.

Pe baza unui eșantion de 1 224 de adulți care s-au supus de curând acestui test pe website-ul Spirituality and Health, iată câteva puncte de reper care să vă ajute să interpretați rezultatul obținut:

Dacă aveți un punctaj mai mic sau egal cu 35, înseamnă că vă aflați în sfertul inferior, al celor mai puțin recunoscători. Dacă aveți un punctaj între 36 și 38, vă situați înjumătățea celor mai puțin recunoscători. Dacă ați obținut un punctaj între 39 și 41, vă aflați în pătrimea celor mai recunoscători, iar dacă ați obținut 42 de puncte, vă situați în optimea superioară, a celor mai recunoscătoare persoane. Femeile obțin rezultate puțin mai mari decât bărbații, iar oamenii în vârstă au rezultate mai mari decât tinerii.

De mai bine de treizeci de ani predau cursuri de psihologie la Universitatea din Pennsylvania: psihologie introductivă, psihologia învățării, a motivației, psihologie clinică și psihologia comportamentului deviant. îmi place foarte mult să predau, dar niciodată nu am simțit mai multă bucurie decât atunci când am predat psihologie pozitivă, de-a lungul ultimilor patru ani. Unul dintre motive este acela că, spre deosebire de celelalte cursuri pe care le predau, aici există teme direct legate de lumea reală, cu impact major asupra ei, care ne pot schimba viața.

De exemplu, într-un an mi s-a părut provocatoare tema de a „face distincția dintre o acțiune distractivă și o faptă altruistă“. Așadar, am transformat în exercițiu chiar sarcina de a crea un astfel de exercițiu.

Marisa Lascher, una dintre studentele cele mai nonconformiste, mi-a sugerat să organizăm o „Seară a Recunoștinței". Fiecare participant la curs avea să aducă un oaspete care avusese un rol important în viața lui, dar căruia nu îi mulțumise niciodată cu adevărat. Și fiecare trebuia să vorbească despre respectiva persoană, mulțumindu-i totodată, orice astfel de discurs fiind apoi comentat de ceilalți. Oaspeții nu trebuiau să știe care este scopul exact al reuniunii înainte de a ajunge acolo.

Așadar, după o lună, într-o după-amiază de vineri, cu aperitive și vin pregătite, clasa s-a reunit împreună cu șapte oaspeți veniți, din toată țara - trei mame, doi prieteni apropiați, un coleg de cameră și o soră mai mică. (Pentru a reuși să încheiem reuniunea în trei ore, a trebuit să reducem numărul de invitați la doar o treime din participanții la curs.) Patty i-a spus mamei ei:

Cum apreciem o persoană? îi putem măsura valoarea ca și cum ar fi o bucată de aur, pepita de 24 de carate strălucind mai puternic decât oricare alta? Dacă valoarea interioară a unei persoane ar fi atât de evidentă pentru toți, nu ar mai fi nevoie să țin această cuvântare. Din moment ce lucrurile nu stau așa, aș vrea să descriu persoana cu cel mai curat suflet pe care l-am întâlnit: pe mama. Știu că se uită la mine chiar acum, cu o sprânceană ridicată. Nu, mamă, nu ai fost aleasă pentru că ai cea mai neîntinată minte. Totuși, ești cea mai sinceră persoană pe care o cunosc, ai sufletul cel mai curat...

Atunci când străinii te sună să-ți povestească cum și-au pierdut un animal drag, sunt într-adevăr uimită. De fiecare dată când vorbești cu o persoană care suferă, începi și tu să plângi, ca și cum ți-ar fi murit chiar ție câinele sau pisica.

Le oferi acestor oameni alinare într-un moment de mare pierdere. Când eram copil, nu înțelegeam foarte bine treaba asta, dar acum îmi dau seama că pur și simplu așa este sufletul tău și că ți se pare normal să întinzi o mână de ajutor celor care au nevoie...

Inima mea este plină de bucurie acum, când vorbesc despre cea mai minunată persoană pe care o cunosc. Nu pot decât să visez că voi deveni și eu odată asemenea femeii de aur pur care stă acum în fața mea. Este uimitoare modestia cu care treci prin viață, fără ca măcar o dată să ceri mulțumiri, sperând doar că oamenilor le-a făcut plăcere să petreacă un timp în compania ta.

în mod evident nu era nimeni în sală care să nu lăcrimeze în timp ce Patty citea, iar mama ei a strigat, cu vocea gâtuită de emoție: „Vei fi întotdeauna bombonica mea, Patty.“ Unul dintre studenți a spus apoi: „Și transmițătorii mesajelor, și receptorii, și observatorii, cu toții au plâns. Când am început să plâng, nici nu știam de ce plâng.“ Plânsul este ceva ieșit din comun în cadrul oricărui curs, dar când toată lumea plânge, înseamnă că s-a întâmplat ceva care atinge substanța întregii umanități.

Guido a scris un cântec foarte amuzant, prin care voia să-i mulțumească lui Miguel pentru prietenia lui, și l-a cântat acompaniindu-se la chitară:

Suntem amândoi bărbați adevărați, nu mă apuc să cânt dulcegării,

Dar vreau să știi că țin la tine.

Dacă ai nevoie de un prieten, poți să te bazezi pe mine;

Strigă „Guido“ și voi fi la tine.

Sarah i-a spus următoarele lui Rachel:

în societatea noastră, tinerii sunt adeseori trecuți cu vederea atunci când se caută persoane care au calități extraordinare. Sper ca faptul că eu am adus cu mine în seara aceasta o persoană mai tânără decât mine vă va determina și pe voi să vă reformulați părerile pe care le aveți, poate, în legătură cu oamenii pe care îi luați în considerare atunci când vă gândiți la cineva admirabil. în multe sensuri, aspir să ajung asemenea surorii mele mai mici, Rachel...

Rachel este deschisă și comunicativă - întotdeauna i-am invidiat aceste calități. în ciuda vârstei ei, lui Rach nu-i este niciodată frică să inițieze o conversație cu orice persoană pe care o întâlnește. A făcut asta încă dinainte să știe să meargă, spre uimirea mamei mele. Plimbările pe terenul de joacă puteau deveni un pericol, deoarece lui Rachel nu-i era teamă de străini și odată chiar se îndepărtase de mama vorbind cu cineva. Când eram în ultimul an de liceu, ea s-a împrietenit cu un grup de fete gălăgioase din clasa mea, pe care eu abia dacă le cunoșteam. Am fost șocată și geloasă în același timp. La urma urmei, erau colegele mele. Când am întrebat-o cum s-a întâmplat acest lucru, a ridicat din umeri și mi-a spus că într-o zi a început să-i vorbească uneia dintre fete în fața școlii. La momentul respectiv, era în clasa a cincea.

La evaluările pe care le-au efectuat la sfârșitul semestrului, atât observatorii, cât și vorbitorii au scris comentarii de genul: „Vineri, 27 octombrie a fost una dintre cele mai grozave seri din viața mea.“ într-adevăr, Seara Recunoștinței este acum considerată a fi cel mai important eveniment din cadrul cursului. Ca profesor și ca om, e greu să ignori așa ceva. în cultura noastră, nu există o modalitate prin care să le spunem celor dragi cât de recunoscători le suntem că există - și chiar și atunci când simțim dorința de a face acest lucru, ne retragem jenați. Așadar, acum vă ofer primul dintre cele două exerciții de recunoștință. Acest prim exercițiu se adresează tuturor cititorilor mei, nu doar celor care au un nivel scăzut al recunoștinței sau al satisfacției în viață:

Alegeți o persoană importantă care a avut o puternică influență pozitivă în trecut asupra vieții voastre și față de care nu v-ați exprimat niciodată mulțumirea în mod clar. (Nu faceți vreo confuzie, alegând o persoană de care abia v-ați îndrăgostit sau una datorită căreia puteți avea avantaje pe viitor.) Scrieți un discurs suficient de lung să încapă pe o pagină. Nu vă grăbiți când scrieți acest text; atât eu, cât și studenții mei am avut nevoie de câteva săptămâni pentru un astfel de text, la completarea căruia am lucrat chiar și în autobuz sau seara, înainte de culcare. Invitați respectiva persoană

acasă ori duceți-vă voi la ea. Este important să faceți acest lucru față în față, nu doar în scris sau la telefon. Și nu spuneți dinainte care este scopul vizitei; e suficient să ziceți doar: „Aș vrea să ne întâlnim." Nu contează dacă pregătiți aperitive și ceva de băut, dar să aveți pagina în varianta finală, pentru a i-o oferi în dar
respectivei persoane. După ce v-ați așezat liniștiți, citiți-vă textul
cu voce tare, rar, cu expresivitate, uitându-vă în ochii interlocutorului. Apoi acordați-i timp să reacționeze. Amintiți-vă împreună de evenimente concrete, datorită cărora persoana respectivă a ajuns să fie atât de deosebită pentru dumneavoastră. (Dacă simțiți nevoia, vă rog trimiteți-mi și mie o copie a textului, la adresa seligman@psych.upenn.edu.)

Impactul Serii Recunoștinței a fost atât de puternic încât nu a mai fost nevoie de un nou experiment care să mă convingă de forța acestuia. Totuși, la puțin timp după aceea[108], mi-au ajuns pe birou rezultatele primului experiment controlat de acest gen. Robert Emmons și Mike McCullough au desemnat la întâmplare niște persoane care să țină un jurnal zilnic timp de două săptămâni, în care să consemneze fie întâmplări pentru care au fost recunoscători, fie certuri, fie pur și simplu bucurii ale vieții. Bucuria, fericirea și satisfacția au ieșit la iveală cu o forță uimitoare în cazul grupului de întâmplări care au produs recunoștință.

Așadar, dacă ați avut un rezultat situat în jumătatea inferioară fie la testul de recunoștință, fie la cel de satisfacție în viață, cel de-al doilea exercițiu vi se adresează. în următoarele două săptămâni, lăsați-vă câteva minute libere în fiecare seară, de preferință chiar înainte să vă spălați dinții pentru a merge la culcare. Pregătiți un caiet, cu o pagină pentru fiecare dintre următoarele paisprezece zile. în prima seară, dați din nou

testele Scării satisfacției în viață (pagina_) și Scării fericirii

generale (pagina) și vedeți ce rezultate obțineți. Apoi gândiți-vă la ultimele douăzeci și patru de ore și scrieți în caiet până la cinci

lucruri din viață pentru care sunteți recunoscători sau ați dori să-i mulțumiți cuiva. Printre exemplele obișnuite se numără „faptul că m-am trezit dimineață“, „generozitatea prietenilor“, „faptul că Dumnezeu m-a înzestrat cu hotărâre“, „faptul că am niște părinți minunați“, „faptul că sunt sănătos“ și „existența formației Rolling Stones“ (sau a altei surse de inspirație artistică). Repetați cele două teste și în ultima seară, la două săptămâni după ce începeți, și comparați-vă rezultatele cu cele din prima seară. Dacă experimentul a funcționat, transformați-1 într-un obicei zilnic.

A IERTA ȘI A UITA

Sentimentele pe care le nutriți față de trecut - mulțumire și mândrie sau amărăciune și rușine - depind în totalitate de amintirile voastre. Nu există nici o altă sursă. Motivul pentru care recunoștința duce la mărirea gradului de satisfacție în viață este acela că amplifică amintirile, acționând asupra intensității, frecvenței și aurei lor. O altă studentă care și-a exprimat recunoștința față de mama ei a scris: „Mama mi-a zis că nu va uita niciodată seara aceea. Exercițiul acesta mi-a dat ocazia să-i spun în sfârșit ce importanță are ea pentru mine. Am reușit să-mi iau ceva de pe suflet și de data aceasta a fost ceva pozitiv! De-a lungul următoarelor zile, amândouă am fost foarte bine dispuse. Eu mă gândeam în permanență la seara aceea“.

Era exaltată din cauza faptului că de-a lungul următoarelor zile i-au trecut prin minte mai frecvent gânduri pozitive referitoare la toate lucrurile bune pe care le făcuse mama ei. Aceste gânduri erau și mai intense, iar aura pe care i-o confereau mamei îi inspira sentimente de fericire („Ce persoană nemaipomenită“). Amintirile negative funcționează exact pe dos. Soția divorțată care nu se gândește la fostul soț decât ca la un trădător și un mincinos iar palestinianul al cărui teritoriu natal a fost încălcat nutrește o intensă ură. Acestea sunt exemple de amărăciune. Gândurile negative frecvente și intense referitoare la trecut blochează sentimentele de mulțumire și

satisfacție, făcând imposibilă instaurarea seninătății și a păcii sufletești.

Acest lucru este la fel de adevărat și în cazul țărilor, și în cazul indivizilor. Conducătorii care le reamintesc în mod constant supușilor de îndelungata istorie, plină de suferințe (atât reale, cât și imaginare), a națiunii lor dau naștere unei mulțimi răzbunătoare și violente. Slobodan Milosevic, vorbindu-le încontinuu sârbilor despre cele șase secole de nedreptăți, i-a dus în pragul a zece ani de război și genocid în Balcani. Arhiepiscopul Makarios din Cipru a continuat să alimenteze ura împotriva turcilor după ce a venit la putere. Acest lucru a făcut ca reconcilierea dintre greci și turci să fie practic imposibilă și a creat multe motive pentru declanșarea invaziei distrugătoare a armatei turcești. Demagogii americani contemporani care își axează discursul politic pe problema rasială, invocând cu fiecare ocazie sclavia (sau presupusele ravagii ale discriminării inverse, împotriva albilor) creează aceeași gândire răzbunătoare în rândurile adepților lor. Acești politicieni cred că o astfel de abordare este populară din punct de vedere politic pe termen scurt, dar pe termen lung, butoiul cu pulbere al violenței și urii pe care îl pregătesc are mari șanse să rănească grav exact păturile sociale pe care doresc să le ajute.

Pe de altă parte, Nelson Mandela[109] a încercat să elimine răzbunarea perpetuă. Cât timp a fost în fruntea Africii de Sud, el a refuzat să se lase copleșit de trecutul amar și și-a îndreptat națiunea divizată spre reconciliere. Yakubu Gowon din Nigeria a făcut un mare efort să nu pedepsească grupul etnic Ibo după ce rebeliunea din Biafra a fost înfrântă la sfârșitul anilor 1960, prevenind, în mod probabil, genocidul. Jawaharlal Nehru, discipol al lui Mahatma Ghandi, s-a asigurat că răzbunările împotriva musulmanilor din India au încetat după ce țara a fost divizată, în 1947. Odată ce guvernul său a preluat controlul și a pus capăt asasinatelor, musulmanii au început să fie protejați.

Creierul uman a evoluat astfel încât să se asigure că emoțiile noastre negative agresive vor înfrânge emoțiile pozitive, mai frecvente, mai constructive și mai durabile - dar și mai fragile. Singura soluție de ieșire din această încurcătură emoțională este să vă schimbați gândurile, rescriindu-vă viitorul: iertând, uitând și suprimând amintirile neplăcute. Totuși, nu există nici o modalitate cunoscută[110] de a stimula în mod direct uitarea și reprimarea amintirilor. într-adevăr, încercările intenționate de a reprima anumite gânduri vor avea un efect advers, mărind probabilitatea de a vă imagina obiectul interzis (de exemplu, încercați să nu vă gândiți la un urs alb în următoarele cinci minute). Așa că, rămânem cu iertarea, care lasă amintirea intactă, dar îndepărtează și chiar transformă durerea, aceasta fiind singura strategie viabilă de rescriere a trecutului. înainte de a discuta despre iertare, totuși, trebuie să ne întrebăm care este motivul pentru care atât de multe persoane își păstrează gândurile amare despre trecut, uneori ținân-du-se chiar cu dinții de ele. Oare de ce nu este rescrierea pozitivă a trecutului cea mai naturală abordare a experiențelor negative suferite?

Din nefericire, există motive întemeiate pentru care păstrăm sentimentele amare și trebuie realizat un bilanț înainte de a încerca să vă rescrieți trecutul trecându-1 prin filtrul iertării (sau prin cel al uitării ori reprimării). Iată câteva dintre motivele obișnuite[111] pentru care nu reușim să iertăm.

• Este nedrept să iertăm. Iertarea subminează motivația de a-i prinde și pedepsi pe vinovați și slăbește furia îndreptățită, care ar putea fi folosită și pentru ajutarea altor victime.

• Iertarea reflectă o atitudine afectuoasă față de vinovat, dar demonstrează o lipsă de afecțiune față de victimă.

• Iertarea împiedică răzbunarea, iar răzbunarea este corectă și firească.

Pe de altă parte, se poate spune că iertarea transformă amărăciunea în amintiri neutre sau chiar pozitive, astfel încât gradul satisfacției în viață poate crește: „Nu îi poți face rău vinovatului[112] dacă nu îl ierți, dar te poți elibera prin iertare.“ Starea de sănătate fizică[113], mai ales în ceea ce privește sistemul cardiovascular, are șanse să fie mai bună în cazul persoanelor care iartă decât în cel al oamenilor care nu pot ierta. Iar atunci când iertarea este urmată de împăcare, relațiile pe care le aveți cu persoana pe care ați iertat-o se pot îmbunătăți considerabil.

Nu este treaba mea să vă sfătuiesc ce criterii să folosiți pentru evaluarea argumentelor pro și contra atunci când hotărâți dacă merită sau nu să purtați ranchiună. Criteriile vă vor reflecta valorile. Scopul meu este doar acela de a expune relația invers proporțională dintre atitudinea neiertătoare și satisfacția în viață.

Predispoziția spre iertare nu depinde doar de o echilibrare judicioasă a argumentelor pro și contra, ci și de personalitatea voastră. Iată o scară elaborată[114] de Michael McCullough și de colegii săi, care vă poate spune cât de iertător sunteți de obicei, în cazul unei greșeli majore comise de cineva față de dumneavoastră. Pentru a da acest test, gândiți-vă la o persoană anume, care v-a rănit foarte tare de curând, apoi încercuiți punctajul care vi se potrivește.

Motivația greșelilor

în cazul următoarelor întrebări, vă rugăm să precizați care sunt gândurile și sentimentele pe care le nutriți acum față de persoana care v-a ofensat; așadar, dorim să știm ce sentimente nutriți față de respectiva persoană chiar în momentul de față. în dreptul fiecărui element, încercuiți punctajul opțiunii care descrie cel mai bine gândurile și sentimentele voastre actuale.

Absolut Sunt Neutru (3) Sunt de Sunt absolut împotrivă (1) împotrivă (2) acord (4) de acord (5)

1. Am s-o fac 1

să mi-o plătească.

2. încerc să păstrez distanța între mine și persoana respectivă cât de

mult pot. 1

3. Sper să i se întâmple ceva rău. 1

4. îmi trăiesc viața

ca și cum persoana respectivă n-ar exista sau nu ar fi
prin preajmă. 1

5. Nu am încredere

10. Am întrerupt

orice relație cu respectiva persoană. 1

2 3 4 5

3 4 5

3 4 5

2 3 4 5

2 3 4 5

2 3 4 5
2 3 4 5
2 3 4 5
2 3 4 5

3 4 5

11. Aș vrea să văd că

Instrucțiuni de calculare a rezultatului

Motivația evitării

Faceți suma celor șapte elemente referitoare la evitare: 2, 4, 5, 7, 8, 10 și 12._

în medie adulții americani se situează în jurul rezultatului de 12,6. Dacă ați obținut 17,6 sau mai mult, vă situați în prima treime a celor care evită cel mai mult, iar dacă ați însumat peste 22,8 puncte, vă situați în prima lor zecime. Dacă aveți un rezultat mare pe această scară, ar trebui să vă ajute următorul exercițiu, de iertare.

Motivația răzbunării

Faceți suma rezultatelor obținute pentru cele cinci elemente referitoare la răzbunare: numerele 1, 3, 6, 9 și 11._

Dacă ați obținut un rezultat înjur de 7,7, aveți un nivel mediu de motivație a răzbunării. Dacă ați obținut 11 sau mai mult, faceți parte din treimea celor mai răzbunători, iar dacă aveți un rezultat mai mare de 13,2, vă numărați printre primii 10% cei mai răzbunători oameni.

Cum să iertăm

„Mama a fost ucisă[115]. Era sânge pe covor și pe pereți. Era sânge peste tot..în prima zi a anului 1996, Everett Worthington - psihologul care scrisese cartea definitorie despre iertare - a primit acest telefon îngrozitor de la fratele său, Mike. Când Dr. Worthington a ajuns în Knoxville, a aflat că mama lui fusese omorâtă în bătaie, cu o rangă și cu o bâtă de baseball.

Fusese agresată sexual cu o sticlă de vin, iar casa îi fusese întoarsă pe dos. Lupta victorioasă pentru iertare a doctorului Worthington mi-a devenit sursă de inspirație. Având în vedere că este vorba despre

cercetătorul de frunte din domeniul iertării, metoda lui ține de învățăturile morale și o recomand tuturor cititorilor mei care își doresc să ierte, dar nu pot. Worthington vorbește despre un proces în cinci etape (însă nu unul ușor sau rapid), pe care îl numește REACH:

„R“ provine de la termenul englezesc recall, referindu-se la evocarea durerii într-o manieră cât mai obiectivă. Nu trebuie să vă gândiți că persoana în cauză este rea. Nu trebuie să vă lăsați copleșiți de autocompătimire. Respirați profund și încet pentru a vă calma, în timp ce vizualizați evenimentul. Worthington și-a închipuit un scenariu pe care să-l vizualizeze:

Mi-am imaginat cum s-or fi simțit cei doi tineri în timp ce se pregăteau să jefuiască acea casă întunecată... Erau într-o stare de tensiune maximă și pândeau pe o străduță cufundată în beznă.

— Asta e, ar fi putut spune unul dintre ei. Nu-i nimeni acasă. Nu se vede nici o lumină.

— Și nu este nici o mașină parcată în față, ar fi putut replica celălalt.

— Probabil că sunt la o petrecere de Anul Nou. Nu aveau cum să știe că mama nu avea permis de conducere, așa că nu avea nici mașină.

...,,O, nu“ s-o fi gândit fiecare dintre ei. „Am fost văzut. Asta nu trebuia să se întâmple... De unde a mai apărat și bătrâna asta? E groaznic. Poate să mă recunoască. Am să intru la închisoare. Bătrâna asta o să-mi nenorocească viața.“

„E“ vine de la empatie. Strădduiți-vă să înțelegeți de ce v-a rănit această persoană, adoptând punctul de vedere al vinovatului. Nu este o sarcină ușoară, dar încercați să inventați o poveste plauzibilă, asemănătoare celei pe care ar spune-o agresorul dacă ar fi în situația de a-și explica faptele. Țineți minte următoarele aspecte, pentru a vă ușura misiunea:

- Atunci când o persoană simte că îi este amenințată viața, va răni alte persoane, nevinovate.

- Cei care atacă alte persoane sunt, de obicei, ei înșiși într-o stare de frică, grijă sau suferință.

- Situația în care se află o anumită persoană, nu personalitatea acesteia, poate duce la rănirea altcuiva.

- Adeseori, oamenii nu se gândesc la nimic atunci când îi rănesc pe alții, ci pur și simplu atacă brusc.

„A“ vine de la oferirea darului altruist al iertării. Acesta este un alt pas dificil. Mai întâi, amintiți-vă de un moment în care ați comis voi înșivă o greșeală, v-ați simțit vinovați, iar apoi ați fost iertați. Acesta a fost un dar care vi s-a oferit. Aveați nevoie de el și ați fost recunoscători atunci când l-ați primit. De obicei, ne simțim mai bine atunci când le oferim celorlalți acest dar. Cum se spune:

Dacă vrei să fii fericit...

.. .o oră, trage un pui de somn.

.. .o zi, mergi la pescuit.

...o lună, căsătorește-te.

.. .un an, fa rost de o moștenire.

...o viață, ajută pe cineva.

însă nu oferim acest dar din interes. Mai curând, îl oferim pentru binele vinovatului. Spuneți-vă în sinea voastră că vă puteți ridica mai presus de suferință și răzbunare. Dacă oferiți acest dar cu ranchiună, nu vă veți simți eliberat.

„C“ provine de la termenul commit (a se angaja) și se referă la angajamentul pe care vi-1 luați de a ierta în mod public. în grupurile

moderate de Worthington, pacienții săi scriu un „certificat de iertare“ sau o scrisoare adresată vinovatului în care i se spune că este iertat, completează jurnalul intim, compun o poezie sau un cântec ori îi spun unui prieten de încredere despre ceea ce au făcut. Toate acestea reprezintă contracte de iertare care duc la pasul final.

„H“ provine de la termenul hold (a ține, a menține) și se referă la menținerea iertării. Acesta este un alt pas dificil, deoarece cu siguranță vă vor reveni amintirile referitoare la eveniment. Iertarea nu înseamnă eliminarea evenimentului cu pricina; mai curând, este o modificare a etichetelor atribuite respectivei amintiri. Este important să ne dăm seama că existența amintirilor nu înseamnă anularea iertării. Nu trebuie să insistați cu o atitudine răzbunătoare asupra acestor amintiri și nici nu trebuie să vă lăsați copleșiți de ele. Reamintiți-vă că ați iertat și recitiți textele pe care le-ați compus.

Poate că toate aceste recomandări vă sună a predici siropoase. Ceea ce le transformă în metode științifice este existența a cel puțin opt studii cu rezultate confirmate care măsoară consecințele procedurilor de tip REACH. în studiul cel mai amplu și cel mai bine realizat până la ora actuală, niște cercetători de la Universitatea Stanford, conduși de către Cari Thoresen, a împărțit în mod aleatoriu 259 de adulți în două grupuri: unul care să participe la o ședință de iertare cu durata de nouă ore (șase sesiuni de câte 90 de minute) și un grup de control, folosit strict pentru evaluare. Componentele intervențiilor au fost concepute cu atenție, fiind similare cu cele expuse anterior, ele punând accent pe o atitudine mai puțin ofensată și pe retrăirea evenimentului dureros dintr-o perspectivă obiectivă. Testul a dat rezultate vizibile[116], care au constat în scăderea nivelului furiei și stresului, sporirea optimismului, ameliorarea stării de sănătate și mărirea capacității de a ierta.

Evaluarea propriei vieți

Atitudinea pe care o aveți față de propria viață la un moment dat este o chestiune spinoasă. Are importanță efectuarea unei evaluări

corecte a traiectoriei întregii voastre vieți atunci când luați decizii de viitor. Sentimentele momentane irelevan-te de tristețe sau fericire vă pot influența puternic evaluarea calității generale a vieții pe care ați dus-o. Dacă ați suferit de curând o decepție în dragoste, gradul general de satisfacție va scădea cu mult, la fel cum o mărire recentă de salariu vi-1 va ridica, dar în mod artificial.

Iată ce fac eu. La puțin timp după Anul Nou, îmi găsesc o jumătate de oră liniștită în care fac o „retrospectivă de ianuarie". îmi aleg un moment în care să n-am nici probleme, nici bucurii și scriu această retrospectivă pe computer, unde am salvate fișierele din ultimii zece ani, pentru a face comparații. Pe o scară de la 1 la 10 (de la groaznic la perfect), îmi evaluez satisfacția în viață în fiecare dintre domeniile ce au importanță pentru mine, rezumându-mi în câteva fraze și considerațiile. Domeniile importante pentru mine, care pot fi diferite de ale voastre, sunt următoarele:

- Dragostea
- Profesia
- Situația financiară
- Distracția
- Prietenii
- Sănătatea
- Creația literară
- Nivelul general

Mai este o categorie pe care o folosesc, și anume „Traiectoria", care mă ajută să-mi supraveghez schimbările de la an la an și cursul acestora de-a lungul unui deceniu.

Vă recomand această procedură, deoarece nu lasă loc amăgirilor și vă spune când trebuie să acționați. Pentru a-1 parafraza pe Robertson Davies[117], „Evaluați-vă viața o dată pe an. Dacă descoperiți că nu se ridică la nivelul dorit, schimbați-vi-o. De cele mai multe ori, veți descoperi că soluția este chiar în mâinile voastre.“

Acest capitol a încercat să explice ce variabile aflate sub controlul vostru voluntar (V) va pot ajuta să trăiți permanent în partea superioară a intervalului propriu prestabilit de fericire. Au fost analizate aceste variabile în cazul sentimentelor pozitive (satisfacția, mulțumirea, împlinirea, mândria și seninătatea) pe care le nutriți față de trecut. Există trei modalități V prin care puteți ajunge să priviți mai optimist trecutul. Prima este cea intelectuală - renunțarea la ideologia conform căreia trecutul vă determină viitorul. Determinismul dur care stă la baza acestei dogme nu este susținut de experiențe și nu este nici pe departe evident din punct de vedere filozofic, iar pasivitatea căreia îi dă naștere ne ține prizonieri. A doua și a treia modalitate V sunt de natură emoțională, ambele implicând modificarea voluntară a amintirilor. Dacă încercați să fiți mai recunoscători pentru lucrurile bune din trecutul vostru, vă veți intensifica amintirile pozitive, iar dacă învățați cum să iertați greșelile altora, veți disipa amărăciunea, care nu lasă loc satisfacției. în următorul capitol, voi trata subiectul emoțiilor pozitive generate de perspectiva asupra viitorului.

1

Personaj al unui serial polițist din anii 1970, interpretat de Clint East-wood (n. It:).

Perspectiva optimistă

ASUPRA VIITORULUI

Printre emoțiile pozitive generate de perspectiva asupra viitorului se numără credința, încrederea, speranța și optimismul. Optimismul și speranța[118] sunt destul de bine înțelese, din moment ce au constituit obiectul a mii de studii empirice. Avantajul lor este acela că pot fi dobândite. Ele sporesc rezistența la depresie atunci când se produc evenimente neplăcute, asigură o performanță mai bună la serviciu - lucru important mai ales în cazul meseriilor dificile - și îmbunătățesc starea fizică de sănătate. începeți prin a vă testa propriul optimism. Puteți da acest test pe internet, și veți primi un feedback referitor la poziția voastră în raport cu alte persoane de același sex, aceeași vârstă și profesie, sau îl puteți da chiar acum, aici, în carte.

Testați-vă propriul optimism

Consumați cât timp vă este necesar pentru a răspunde la fiecare întrebare. în medie, testul durează în jur de zece minute. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Dacă ați citit Optimismul se învață, deja ați dat o altă variantă a acestui test și ați efectuat câteva dintre exercițiile de mai jos.

Citiți descrierea fiecărei situații și imaginați-vă că vi se întâmplă acel lucru. Probabil că nu ați experimentat unele dintre respectivele situații, dar acest lucru nu contează. Poate că nici unul dintre răspunsuri nu vi se va părea adecvat; totuși, continuați și încercuiți A sau B, alegând varianta cea mai probabilă în cazul vostru. Poate că nu vă va plăcea cum sună unele răspunsuri, dar nu alegeți ceea ce credeți că ar trebui să spuneți

sau ceea ce ar suna bine în viziunea celorlalți; alegeți răspunsul pe care simțiți că trebuie să-l dați.

încercuiți un singur răspuns în cazul fiecărei întrebări. Pentru moment, ignorați codurile din trei litere (PmR, RpB și așa mai departe).

1. Vă împăcați cu partenerul/partenera de viață după o

ceartă.

PmB

A. Am dedicat mult timp și energie pentru campania elec

7. Trebuie sa plătiți o amendă la bibliotecă, din cauză că ați întârziat cu restituirea unei cărți.

PmR

A. Când citesc o carte captivantă, adeseori uit când trebuie

să o restitui. 1

B. Am fost atât de preocupat(ă) de scrierea raportului,

încât am uitat să restitui cartea. 0

8. Acțiunile pe care le dețineți vă ajuta să câștigați o mulțime de bani.

PmB

A. Brokerul meu a hotărât să riște și să încerce ceva nou. 0

B. Brokerul meu este un investitor de prima mână. 1

9. Câștigați o competiție sportivă.

PmB

12. Pierdeți un eveniment sportiv pentru care v-ați antrenat vreme îndelungată.

RpR

A. Nu sunt o persoană cu calități atletice.

B. Nu prea mă pricep la sportul acela.

13. Vă pierdeți cumpătul în fața unui prieten.

PmR

A. întotdeauna mă bate la cap. 1

B. Era într-o dispoziție proastă. 0

14. Sunteți penalizat(ă) pentru că nu depuneți la timp formularele pentru impozite.

PmR

A. întotdeauna îmi amân documentele pentru impozite. 1

refuzat(ă).

RpR

17. Vă descurcați foarte bine la un interviu de angajare. PmB

A. Eram extrem de sigur(â) pe mine în timpul interviului. 0

B. în general mă descurc bine la interviuri. 1

18. Șeful vă dă un termen prea scurt pentru a termina un

20. Salvați o persoană care era să moară pentru că se înecase cu mâncarea.

RpB

A. Cunosc o tehnică pentru a salva pe cineva care se îneacă

22. Un prieten vă spune ceva care vă face să suferiți. PmR

A. Mereu deschide gura fără să se gândească la cei din jur 1

B. Prietenul meu era prost dispus și și-a vărsat nervii

pe mine. 0

23. Angajatorul dumneavoastră vine să vă ceară sfatul. RpB

A. Sunt expert în domeniul din care m-a întrebat. 0

B. Mă pricep să dau sfaturi bune. 1

24. Un prieten vă mulțumește că l-ați ajutat să treacă peste un moment dificil.

RpB

A. îmi place să-l ajut când trece prin momente dificile. 0

27. Vi se face oferta să coordonați un proiect important. PmB

A. Tocmai am terminat cu succes un proiect similar. 0

30. Acțiunile dumneavoastră au scăzut la cel mai jos nivel de până acum.

RpR

A. La momentul respectiv nu știam prea multe despre

B. Dieta pe care am încercat-o nu a dat rezultate. 0

32. Nu puteți plăti la magazin cu cârdul de credit, pentru că nu aveți suficiente fonduri.

RpR

A. Uneori supraestimez suma de bani pe care o am. 1

B. Uneori uit să achit factura cârdului de credit. 0

Dacă vă calculați singuri rezultatul după explicațiile din următoarele două secțiuni, veți înțelege cele două dimensiuni fundamentale ale optimismului.

Cheie de calculare a rezultatului

PmR_PmB_

RpR_RpB_

SpR_ SpB_

SpB minus SpR =_

Există două dimensiuni esențiale[119] ale stilului personal explicativ: permanența și răspândirea.

Permanența

Oamenii care renunță ușor consideră permanente cauzele evenimentelor neplăcute prin care trec - evenimentele neplăcute se vor perpetua, pentru a le afecta veșnic viețile. Oamenii care nu dau dovadă de neajutorare consideră că evenimentele neplăcute sunt generate de cauze temporare.

Permanent (Pesimism) „Sunt terminât.“

„Dietele nu dau niciodată rezultate.“ „întotdeauna mă cicălești.“

„Șeful e un nenorocit.“ „Niciodată nu vorbești cu mine.“

Temporar (optimism)

„Sunt epuizat.

„Dietele nu dau rezultate dacă mănânci în oraș.“

„Mă cicălești când nu-mi fac ordine în cameră.“

„Șeful e prost dispus.“

„în ultima vreme nu prea ai mai stat de vorbă cu mine.“

Dacă descrieți evenimentele neplăcute folosind cuvinte ca „întotdeauna“ sau „niciodată“ și le conferiți niște caracteristici neschimbătoare, aveți un stil permanent, pesimist. Dacă folosiți cuvinte cum ar fi „uneori“ sau „în ultima vreme“, gân-dindu-vă că evenimentele neplăcute sunt determinate de cauze efemere, aveți un stil optimist.

Acum, reveniți la testul pe care l-ați dat. Uitați-vă la cele opt situații marcate cu PmR (care provine de la Permanent Rău), de la intrările numerotate cu 2,7, 13, 14, 19, 22,28 și 31.

Acestea au testat opinia voastră în ceea ce privește permanența cauzelor evenimentelor neplăcute prin care ați trecut.
Fiecare afirmație marcată cu 0 este optimistă; fiecare afirmație marcată cu 1 este pesimistă. Așadar, dacă, de exemplu, alegeți „Nu prea îmi amintesc zilele de naștere“ (întrebarea 2) în loc de „Eram preocupat de alte probleme“ pentru a explica motivul pentru care ați uitat de ziua de naștere a

partenerului/partenerei de viață înseamnă că ați ales o cauză permanentă și, în consecință, pesimistă.

Faceți suma numerelor din partea dreaptă a paginilor. Scrieți punctajul final în caseta rezultatelor, pe linia din dreptul lui PmR. Dacă ați obținut un rezultat final de 0 sau 1, sunteți foarte optimist în această privință; dacă aveți 2 sau 3, sunteți relativ optimist; dacă rezultatul este 4, vă situați undeva la mijloc; dacă ați obținut 5 sau 6 puncte, sunteți destul de pesimist, iar dacă rezultatul obținut este 7 sau 8, sunteți foarte pesimist.

Atunci când avem un eșec, cu toții devenim neajutorați, cel puțin momentan. E ca și cum am primi un pumn în stomac. Doare, dar durerea dispare, în cazul unor persoane, aproape instantaneu. Acestea sunt persoanele care au obținut un rezultat final de 0 sau 1. în cazul celorlalți, durerea persistă și se transformă în ranchiună. Acestea sunt persoanele care obțin un rezultat de 7 sau 8. Rămân neajutorate timp de zile sau chiar luni întregi, chiar și în urma unor eșecuri minore. în urma unor înfrângeri importante, ar putea să nu-și mai revină niciodată.

Stilul optimist în cazul evenimentelor plăcute este exact opusul stilului optimist din cazul evenimentelor neplăcute. Persoanele care consideră că evenimentele pozitive au cauze permanente sunt mai optimiste decât cele care consideră că aceste cauze sunt temporare.

Temporar (pesimism)

„E ziua mea norocoasă.“ „Muncesc din greu.“ „Rivalul meu a obosit.“

Permanent (optimism)

„Am noroc întotdeauna.“

„Sunt talentat.“

„Rivalul meu nu e bun de nimic.“

Persoanele optimiste își explică evenimentele plăcute re-ferindu-se la cauze permanente, cum ar fi trăsăturile și aptitudinile. Pesimiștii consideră că ele au cauze efemere, cum ar fi dispozițiile și efortul.

Probabil că ați observat că unele dintre situațiile prezentate în test - de fapt, chiar jumătate dintre ele - erau plăcute (de exemplu, „Acțiunile pe care le dețineți vă ajută să câștigați o mulțime de bani“). Calculați rezultatul intrărilor marcate cu PmB (Permanent Pine); adică a celor numerotate cu 1,6, 8, 9, 16, 17, 26 și 27. Răspunsurile de 1 punct sunt permanente, optimiste. Calculați suma numerelor din partea dreaptă a paginilor și scrieți punctajul final în caseta rezultatelor, pe linia marcată cu PmB. Dacă ați obținut 7 sau 8 puncte, sunteți foarte optimist cu privire la probabilitatea perpetuării evenimentelor plăcute; dacă ați obținut 6 puncte, sunteți relativ optimist; cu un rezultat de 4 sau 5, vă situați la mijloc; dacă rezultatul este 3, sunteți relativ pesimist, iar dacă ați obținut 0, 1 sau 2 puncte, sunteți foarte pesimist.

în ceea ce îi privește pe oamenii care consideră că evenimentele plăcute au cauze permanente, pe aceștia orice reușită îi determină ca data următoare să depună și mai mult efort. Persoanele care consideră că evenimentele plăcute au doar cauze temporare pot renunța chiar și atunci când reușesc, crezând că a fost doar o întâmplare. Oamenii care știu să profite de succes și care sunt pe val odată ce lucrurile încep bine sunt cei optimiști.

Răspândirea: particular sau general

Permanența se referă la timp. Răspândirea se referă la spațiu.

Gândiți-vă la următorul exemplu: într-o mare firmă de vânzări cu amănuntul, o jumătate din membrii departamentului de contabilitate a fost concediată. Doi dintre contabili, Nora și Kevin, au căzut în depresie. Nici unul dintre ei nu a reușit să-și caute o altă slujbă timp de luni în șir și amândoi au evitat să-și calculeze impozitele sau să facă orice altceva le amintea de contabilitate. Totuși, Nora a rămas

în continuare o soție afectuoasă și activă. Viața ei socială s-a desfășurat în mod normal, starea ei de sănătate a rămas bună și a continuat să facă exerciții fizice de trei ori pe săptămână. Kevin, în schimb, s-a pierdut cu totul. Și-a ignorat soția și fiul nou-născut, petrecându-și toate serile stând pe gânduri, mohorât. Refuza să meargă la petreceri, spunând că nu putea suporta să vadă oameni. Nu râdea niciodată la glume. A fost răcit toată iama și a renunțat la jogging.

Unele persoane au capacitatea de a-și lăsa toate necazurile într-un colț și de a-și continua viața chiar și atunci când un aspect important al acesteia - de exemplu, slujba sau viața afectivă - are grav de suferit. Alții, în schimb, își lasă problemele să le invadeze întreaga viață. Totul devine o catastrofă în ochii lor. Atunci când un domeniu al vieții lor se destramă, întreaga lor existență este afectată.

Totul se reduce la următorul lucru: Oamenii care dau explicații generale pentru nereușitele lor renunță la tot atunci când unul dintre domeniile din viața lor suferă din cauza unui eșec. Oamenii care dau explicații particulare pot deveni neajutorați într-o privință, dar își continuă destoinic existența în toate celelalte privințe. Iată unele explicații generale și particulare ale evenimentelor neplăcute:

General (pesimism) „Toți profesorii sunt nedrepți.“

„Sunt respingătoare.“ „Cărțile sunt inutile.“

Particular (optimism)

„Profesorul Seligman este nedrept.“

„Mă găsește respingătoare.“ „Cartea asta nu mă ajută cu nimic.“

Nora și Kevin au obținut același punctaj ridicat la testul permanenței. Amândoi sunt pesimiști din acest punct de vedere. Când au fost concediați, ei au fost deprimați o perioadă lungă de timp. în schimb, au obținut rezultate diferite la testul răspândirii. Kevin era de părere

că, în momentele neplăcute, răul se răsfrânge asupra tuturor eforturilor sale. Când a fost concediat, s-a gândit că nu este bun la nimic. Nora, în schimb, era de părere că evenimentele neplăcute au cauze particulare; când a fost concediată, s-a gândit că nu se pricepe doar la contabilitate.

Dimensiunea permanenței determină durata perioadei de timp în care o persoană renunță la luptă - explicațiile permanente ale evenimentelor neplăcute produc o neajutorare de durată, în vreme ce explicațiile temporare dau posibilitate revenirii. Dimensiunea răspândirii determină răsfrângerea neajutorării asupra mai multor situații sau limitarea acesteia la zona inițială. Kevin a fost o victimă a dimensiunii răspândirii. Odată concediat, a crezut că este vorba de o cauză generală și a capitulat pe toate planurile.

Voi aveți tendința să considerați că totul este o catastrofa? Intrările marcate cu RpR (Răspândire Rău) sunt numerotate cu 5, 10, 11, 12, 15, 21, 30 și 32. Faceți totalul numerelor din dreapta paginilor și în cazul lor, apoi scrieți punctajul final pe linia marcată RpR. Rezultatele de 0 și 1 sunt foarte optimiste; 2 și 3 sunt moderate; 4 este media; 5 și 6 reprezintă un pesimism relativ, iar 7 sau 8, un pesimism accentuat.

Acum, reversul medaliei. Stilul explicativ optimist al evenimentelor plăcute este opusul celui din cazul evenimentelor neplăcute. Optimistul este de părere că evenimentele plăcute se vor răsfrânge asupra a tot ceea ce face, în timp ce pesimistul consideră că ele sunt determinate de factori preciși. Atunci când No-rei i s-a oferit din nou o slujbă temporară în cadrul aceleiași companii, s-a gândit: „în cele din urmă, și-au dat seama că nu se descurcă fără mine.“ Primind aceeași ofertă, Kevin și-a spus: „Probabil că nu au destui oameni.“ Iată alte câteva exemple:

Particular (pesimism)

„Sunt bun la matematică.“ „Brokerul meu se pricepe să facă tranzacții cu acțiuni ale firmelor petroliere.“ „M-a găsit fermecător.“

General (optimism)

„Sunt inteligent.“

„Brokerul meu se pricepe la tot ce ține de Wall Street.“

„Am fost fermecător.“

Calculați rezultatul optimismului în cazul răspândirii evenimentelor plăcute. Intrările marcate cu RpB (Răspândire Rine)

sunt numerotate cu 3, 4, 18, 20, 23, 24, 25 și 29. Fiecare dintre răspunsurile notate cu 0 puncte este pesimist (particular), în situația prezentată la intrarea 24, când trebuie să spuneți ce reacție aveți atunci când un prieten vă mulțumește că l-ați ajutat, ați răspuns „îmi place să-l ajut când trece prin momente dificile“ (particular sau pesimist) sau „în general îmi pasă de ceilalți oameni“ (general sau optimist)? Folosind numerele din partea dreaptă a afirmațiilor, calculați-vă punctajul final pentru aceste întrebări și scrieți-1 pe linia RpB. Un rezultat de 7 sau 8 reprezintă un grad mare de optimism; 6 presupune un optimism relativ; 4 sau 5 este nivelul mediu; 3 reprezintă un pesimism relativ, iar 0, 1 sau 2 reprezintă un pesimism accentuat.

Compoziția speranței

Speranța a fost în mare parte domeniul predicatorilor de la televizor, al politicienilor și al prezentatorilor de programe publicitare. Conceptul de optimism învățat aduce speranța în laborator, acolo unde oamenii de știință pot să o disece pentru a înțelege cum funcționează aceasta. Faptul că avem sau nu speranță depinde simultan de doi factori. Descoperirea cauzelor permanente și generale ale evenimentelor plăcute, împreună cu descoperirea cauzelor temporare și particulare ale neajunsurilor reprezintă arta

speranței; descoperirea cauzelor permanente și generale ale neajunsurilor și a celor temporare și particulare ale evenimentelor plăcute reprezintă practica disperării.

Evenimentele neplăcute pot fi descrise fie într-o manieră neajutorată, fie într-una plină de speranță, ca în exemplele următoare:

Deznădăjduit

„Sunt prost."

„Bărbații sunt niște tirani." „Sunt cincizeci la sută șanse ca nodului ăsta să fie cancerigen."

Pun de speranță

„Sunt mahmur."

„Soțul meu era prost dispus." „Sunt cincizeci la sută șanse ca nodului ăsta să fie benign."

Același lucru se poate aplica și în cazul evenimentelor:

Deznădăjduit

„Sunt norocos."

„Soția mea îi încântă pe clienții mei."

„Statele Unite vor elimina teroriștii."

Plin de speranță „Sunt talentat."

„Soția mea îi încântă pe toți."

„Statele Unite își vor elimina toți dușmanii."

Poate că rezultatele cele mai importante la test sunt cele referitoare la Speranță (SpR și SpB). Pentru SpR, adunați rezultatul obținut pentru RpR și cu cel obținut pentru PmR. Pentru a obține SpB, adunați rezultatul RpB cu PmB. Acum, scădeți rezultatul SpR din SpB. Dacă punctajul final este între 10 și 16, sunteți plin de speranță; dacă el variază între 6 la 9, înseamnă că nu aveți prea multe speranțe, de la 1 la 5, sunteți la nivel mediu, de la minus 5 la 0, sunteți relativ deznădăjduit și dacă aveți un rezultat mai mic de minus 5, sunteți complet deznădăjduit.

Persoanele care dau explicații permanente și generale pentru evenimentele plăcute și, în același timp, explicații temporare și particulare pentru cele neplăcute, își revin relativ repede în urma necazurilor și se pun pe treabă cu mai mult sârg atunci când repurtează un succes. Persoanele care dau explicații temporare și particulare pentru succes și permanente și generale pentru eșecuri au tendința să se simtă doborâți atunci când sunt în situații tensionate - pe perioade lungi de timp și în diverse arii de activitate -, ei reușind rareori să aibă vreo realizare.

Sporirea optimismului și speranței[120]

Există o metodă bine documentată pentru consolidarea optimismului, aceasta constând în recunoașterea și contracararea gândurilor pesimiste. Toți avem deja aptitudinile necesare pentru dispute, pe care le folosim împotriva altcuiva - un rival pentru postul nostru sau partenerul de viață - atunci când respectiva persoană ne acuză pe nedrept de o oarecare neglijență. „Nu meriți să fii vicepreședinte al departamentului de personal. Ești lipsit de diplomație, egoist, iar oamenii care lucrează pentru tine nu te suportă“, spune rivalul, acuzându-vă. Ca răspuns, îi enumerați toate dovezile pe care le aveți că greșește: evaluările pozitive pe care vi le-au făcut șefii anul trecut și aptitudinile pe care le-ați demonstrat când ați schimbat atitudinea celor mai dificili angajați din departamentul de marketing. Totuși, atunci când ne aducem singuri

aceleași acuze, de obicei nu reușim să contracarăm acuzațiile altora - chiar dacă sunt, adeseori, false. Cheia contracarării propriilor gânduri pesimiste este, în primul rând, recunoașterea acestora și apoi tratarea lor ca și cum ar fi rostite de o altă persoană, de un rival a cărui misiune în viață este aceea de a vă face nefericit.

Iată un scurt parcurs pe care îl puteți urma pentru a realiza acest lucru. Odată ce recunoașteți că aveți gânduri pesimiste care par a fi nefondate, contraziceți-le, folosind modelul ABCDE. „A“ se referă la necaz (adversity), B - la convingerile (beliefs) la care ajungeți în mod automat atunci când aveți un necaz, C - la consecințele uzuale ale convingerilor, D - la controversarea (disputation) convingerilor obișnuite, iar E -la energizarea care apare atunci când reușiți să le contracarați cu succes. Printr-o luptă victorioasă împotriva convingerilor născute din supărare, vă puteți transforma reacția de descurajare și renunțare în chef de activitate și bună dispoziție.

Necazul. A fost pentru prima dată când, după nașterea copilului nostru, am mers la restaurant însoțită doar de soțul meu, dar ne-am petrecut întreaga seară ciondănindu-ne; ne-am contrazis în legătură cu orice, începând de la autenticitatea accentului chelnerului, până la forma capului fiului nostru și asemănarea cu rudele din partea mea sau a soțului meu.

Convingerile. Ce naiba o fi în neregulă cu noi? Ar trebui să ne bucurăm de o cină romantică, nu să ne pierdem singura seară petrecută împreună în oraș certându-ne pentru niște prostii. Am citit într-un articol că foarte multe căsnicii se destramă după nașterea primului copil. Se pare că și noi ne îndreptăm în direcția asta. Cum am să îl cresc pe Noah singură?

Consecințele. Am avut un sentiment profund de tristețe și dezamăgire. Și am resimțit și o oarecare panică. Abia dacă am reușit să mănânc ceva; n-am făcut decât să mă joc cu mâncarea din farfurie. Soțul meu încerca în mod evident să destindă atmosfera, dar abia dacă mă puteam uita la el.

Controversa. Poate că sunt puțin nerealistă. E greu să ai o dispoziție romantică dacă nu ai mai dormit nici măcar trei ore puse cap la cap în ultimele șapte săptămâni și îți mai faci și griji să nu îți pătezi bluza din cauza laptelui. Mda, aici chiar e romantic! Și hai să fim serioși, o cină nereușită nu înseamnă că o să divorțăm. Am trecut prin momente mult mai grele și, datorită lor, ne-am consolidat relația. Trebuie doar să nu mai citesc prostiile alea din reviste. Nu-mi vine să cred că stau acum, și-mi planific vizite doar pentru că Paul e de părere că Noah seamănă la cap mai bine cu unchiul lui, Larry, decât cu mătușa mea, Fio. Hai să mă relaxez puțin și să mă gândesc că asta nu este decât prima încercare de a avea o seară romantică. Următoarea cină o să fie mai plăcută.

Energizarea. Am început să mă simt mai bine și să mă concentrez mai mult asupra lui Paul. I-am spus chiar că mă preocupă să nu mă pătez de lapte și am râs cu poftă când ne-am gândit ce reacție ar putea avea chelnerul. Ne-am hotărât să considerăm că a fost doar o cină de probă și am promis să mai ieșim și săptămâna următoare, să mai încercăm o dată. Odată ce am vorbit despre problemă, am început amândoi să ne simțim mai bine și mai apropiați.

Este foarte important să vă dați seama că o convingere nu este decât atât: o convingere. Ea poate fi adevărată sau nu. Dacă o rivală geloasă ar țipa furioasă, spunându-vă: „Ești o mamă groaznică. Ești egoistă, nechibzuită și proastă“, cum ați reacționa? Probabil că ați contracara acuzațiile, iar dacă v-ar afecta, ați intra într-o controversă (fie directă, fie interioară). „Copiii mei mă iubesc“, v-ați spune, probabil. „Petrec foarte mult timp alături de ei. îi învăț să facă probleme de algebră, să joace fotbal, să se descurce în lume. în orice caz, femeia asta e doar geloasă pentru că băieții ei au ajuns să fie așa de răi.“

Abia apoi ne putem detașa mai mult sau mai puțin de acuzațiile nefondate ale celorlalți. Dar acest lucru este mult mai greu de făcut în cazul unor motive proprii de autoînvinuire zilnică. La urma

urmelor, dacă noi înșine credem ceva despre noi, probabil că e adevărat, nu?

Greșit!

Ceea ce ne spunem atunci când ne confruntăm cu un eșec poate fi la fel de nefondat ca și ieșirile unei rivale geloase. Explicațiile pe care ni le dăm sunt, de obicei, distorsionate. Nu sunt decât niște obiceiuri proaste ale gândirii, apărute ca urmare a experiențelor neplăcute din trecut - conflicte din copilărie, părinți stricți, profesorul de sport care a fost prea critic sau gelozia surorii mai mari. Dar din cauza faptului că acum învinuirile par să pornească de la noi, le tratăm ca și cum ar fi literele legii.

Totuși, acum discutăm numai despre niște simple convingeri. Dacă o persoană se teme că nu va fi angajată, nu poate fi iubită sau nu se adaptează, nu înseamnă că e și adevărat. Este foarte important să evitați explicațiile pesimiste, cel puțin un timp, cât le verificați corectitudinea. Verificarea corectitudinii convingerilor pe care le avem despre noi înșine este însăși esența controversei interioare. Primul pas este simplu: să știți că orice convingere proprie poate fi dezbătută; următorul pas presupune punerea în practică a acestui sistem.

Cum învățăm să ne contrazicem pe noi înșine

Există patru modalități principale prin care puteți veni cu argumente convingătoare. Fiecare dintre acestea este discutată într-o secțiune separată, în cele ce urmează.

Dovezile

Cea mai convingătoare modalitate de a disputa o convingere negativă este prin demonstrarea incorectitudinii ei din punct de vedere al faptelor. De cele mai multe ori, ele vor fi de partea voastră, din moment ce reacțiile pesimiste generate de necazuri sunt adesea

exagerate. Trebuie să adoptați rolul unui detectiv și să vă întrebați: „Ce dovezi îmi pot îndreptăți convingerea?“

Când luați o notă proastă și credeți că sunteți „cel mai slab din clasă“, trebuie să verificați dacă e așa. Oare persoana de alături n-a luat o notă mai proastă? Iar atunci când credeți că ați „ratat“ dieta, numărați caloriile cartofilor prăjiți, aripioarelor de pui și berilor fără alcool. S-ar putea să vă dați seama că nu ați consumat decât puțin mai multe calorii decât ar fi avut cina peste care ați sărit pentru a ieși în oraș cu prietenii.

Este important să înțelegeți diferența[121] dintre această abordare și așa-numita putere a gândirii pozitive. Gândirea pozitivă presupune adeseori ca, în absența probelor sau în prezența unor dovezi contrare, să încercăm să dăm crezare unor afirmații extrem de optimiste, de genul: „în fiecare zi devin din ce în ce mai bun, în tot ceea ce fac“. Dacă reușiți performanța de a crede într-adevăr în astfel de afirmații, e perfect. Multe persoane, sceptice din cauza educației primite, nu reușesc să se obișnuiască cu acest tip de entuziasm. în schimb, optimismul învățat este o chestiune de corectitudine. Una dintre cele mai eficace tehnici de controversă interioară va presupune căutarea dovezilor care să vă arate unde apar distorsiunile explicațiilor voastre catastrofice. De cele mai multe ori, realitatea vă va ține partea.

Alternativele

Aproape nimic din ceea ce vi se întâmplă nu are o singură cauză; majoritatea evenimentelor au mai multe cauze. Dacă ați obținut un rezultat slab la un test, probabil că toate elementele următoare au avut o contribuție: dificultatea testului, cât de mult ați învățat, cât de inteligent sunteți, cât de corect este profesorul, rezultatele obținute de ceilalți studenți, cât erați de obosit. Pesimiștii au tendința să se agațe de cauza cea mai rea dintre toate - cea mai frecventă și mai larg răspândită. Și în acest caz, controversa interioară are de obicei avantajul realității de partea sa. Cauzele sunt multiple, așa că ce rost

are să ne agățăm de cea mai dăunătoare? întrebați-vă dacă există vreo modalitate mai puțin distructivă de abordare a acestei probleme.

Pentru a vă contracara propriile convingeri, determinați-le toate cauzele posibile. Concentrați-vă asupra celor care pot fi schimbate (timpul insuficient alocat studiului), a celor particulare (acest examen în special a fost deosebit de greu) și a celor care nu țin de voi (profesorul nu a evaluat corect). Poate că va trebui să faceți un efort mare pentru a ajunge la alte convingeri, pentru a vă agăța de posibilitățile de care nu sunteți ferm convinși că sunt adevărate. Țineți minte că mare parte din gândirea pesimistă presupune o abordare exact inversă, adică agățarea de cea mai cumplită convingere pe care o aveți - nu din cauza dovezilor, ci tocmai din cauza faptului că este atât de cumplită. Este sarcina voastră să vă dezvățați de acest obicei distructiv, încercând să acceptați alternativele.

Implicațiile

Dar având în vedere cum stau lucrurile în lumea aceasta, realitatea nu va fi întotdeauna de partea voastră. S-ar putea să fie chiar împotrivă. Și, totodată, convingerea negativă pe care o aveți s-ar putea să fie adevărată. în această situație, tehnica pe care trebuie să o folosiți este decatastrofizarea.

Chiar dacă gândesc corect, vă puteți spune, care sunt implicațiile convingerii mele? E adevărat că cina n-a fost romantică. Dar ce implică acest lucru? O cină nereușită nu duce la divorț.

„Cât de mare e probabilitatea ca deznodământul să corespundă celui mai urât scenariu pe care care mi l-am închipuit?“, ar trebui să vă întrebați. Dacă luați de trei ori nota 5 înseamnă că nu o să vă mai angajeze nimeni niciodată? Dacă ați mâncat câteva aripioare de pui și niște cartofi înseamnă că sunteți condamnat pe vecie la obezitate? în acest moment, trebuie să reveniți la prima tehnică și să reluați de

la capăt procesul de căutare a dovezilor. în exemplul nostru anterior, soția își amintea că ea și partenerul ei de viață trecuseră prin situații mult mai dificile decât aceea.

Utilitatea

Uneori, consecințele agățării de o convingere contează mai mult decât adevărul care se ascunde sub ea. Oare convingerea să fie distructivă? Atunci când vă abateți de la dietă, reacția „Sunt un adevărat mâncău“ este rețeta perfectă pentru a renunța complet la dietă. Unele persoane se necăjesc foarte mult atunci când își dau seama că lumea este nedreaptă. Putem fi alături de ele, însă convingerea că au dreptate poate produce mai multă suferință decât este necesar. Cu ce o să mă ajute menținerea credinței că lumea ar trebui să fie dreaptă? O altă tactică presupune detalierea tuturor modalităților în care puteți schimba situația pe viitor. Convingerea voastră este adevărată acum, dar situația va putea fi schimbată? Ce pot face ca s-o schimb? Soția despre care am vorbit s-a hotărât să nu mai citească articole despre divorțuri, din cauza abordării lor exagerate.

ÎNREGISTRAREA CONTROVERSELOR INTERIOARE

Acum vreau să începeți să practicați acest sistem. în timpul următoarelor cinci evenimente neplăcute pe care le veți înfrunta în viața de fiecare zi, analizați-vă cu atenție convingerile, observați-le consecințele, apoi supuneți-le unor aprige dezbateri interioare. Și sesizați ce energic ajungeți să aveți când reușiți să scăpați de convingeri negative, Inregistrați-vă toate observațiile. Cele cinci evenimente negative pot fi de importanță minoră: întârzierea corespondenței, faptul că nu vi s-a răspuns la un apel telefonic sau neatenția angajatului de la benzinărie, care nu vă spală și parbrizul. în fiecare dintre cazuri, folosiți toate cele patru tehnici de controversă interioară.

înainte să începeți, studiați cele două exemple de mai jos. Primul se re feră la un eveniment neplăcut, iar al doilea, la unul plăcut.

Necazul. Am primit evaluările pentru cursul predat despre recuperarea psihologică în urma traumelor. într-una dintre evaluări scria: „Am fost extrem de dezamăgit de acest curs. Nu m-a impresionat decât profesorul, care a fost groaznic de plictisitor. Majoritatea cadavrelor sunt mai pline de viață decât Richmond. Orice ați face, nu vă înscrieți la acest curs!“

Convingerile. Ce tupeu a avut obraznicul ăsta! Studenții din ziua de azi ar vrea ca orele să fie susținute cu sisteme audio performante și, dacă nu ai aparatură multimedia fățoasă, atunci ești plictisitor. Nu se descurcă dacă le prezinți materiale serioase și le ceri să gândească și să muncească puțin. Sunt sătul de atitudinea copiilor ăstora, care cred că au numai drepturi. E bine că nu știu cine mi-a făcut aprecierea aia.

Consecințele. Eram foarte furios. Am sunat-o pe soția mea și i-am citit evaluarea, vorbindu-i continuu timp de vreo zece minute. Chiar și după câteva ore bune, încă mai eram supărat. Mă tot gândeam cât de aroganți și răsfă-țați sunt studenții.

Controversa. A fost foarte nepoliticos. înțeleg că se poate ca unor studenți să nu le fie pe plac cursurile mele, dar nu există nici un motiv să fie răutăcioși. Bineînțeles, ar

trebui să am în vedere faptul că a fost vorba de o singură evaluare. Ceilalți studenți par să fie de părere că a fost un curs destul de bun. Totuși, evaluările au fost mai slabe ca de obicei. Și destui studenți au sugerat că ar fi înțeles mai ușor dacă aș fi folosit niște diapozitive. Doar nu-mi cer un spectacol cu lasere, ci doar ceva tehnologie, care să facă materia mai interesantă și mai accesibilă. Poate că am devenit ceva mai leneș. înainte depuneam mai mult efort ca să-i implic într-un fel. Nu-mi mai place să predau cursul la fel de mult ca în trecut și presupun că a început să se vadă. Poate că ar trebui să

iau evaluarea asta ca pe un semnal de alarmă și să investesc puțin timp ca să pun la punct materialul de studiu.

Energizarea. Sunt mult mai puțin furios. Mă deranjează în continuare modul în care s-a exprimat unul dintre studenți, dar am reușit să privesc în perspectivă. Nu mi-a plăcut să recunosc că mă lenevisem, însă mi-am canalizat energia spre actualizarea cursului. Simt chiar că am ajuns să mă implic mai mult în materia predată și abia aștept să mă dotez cu tehnică avansată.

După cum am subliniat și mai devreme, stilul pesimist de interpretare a evenimentelor plăcute este exact opusul aceluiași stil în cazul evenimentelor neplăcute. Dacă e de bine, spun pesimiștii, este ceva temporar, particular și nu este în nici un caz meritul lor. Explicațiile pesimiste ale evenimentelor plăcute vă împiedică să vă intrați în ritm și să profitați la maximum de victorie. Următorul exemplu vă demonstrează cum puteți supune controverselor interioare explicațiile temporare, specifice și externe ale succesului, pentru a le transforma în explicații permanente, răspândite și personale - explicații de care aveți nevoie pentru a avea un lung șir de succese.

Necazul. Șeful meu mi-a spus că a fost mulțumit de câteva dintre ideile noi pe care i le-am prezentat. M-a rugat să-l însoțesc la o ședință mare și să le prezint conducerii.

Convingerile. Vai, nu, nu-mi vine să cred că vrea să mă duc la ședința aceea. O să mă fac de râs. Discuția purtată cu el n-a reprezentat decât un simplu noroc. Acelea nici măcar nu erau ideile mele; sunt doar lucruri despre care s-a vorbit în colectiv. Am susținut ideile bine, dar nu am profunzimea necesară pentru a răspunde întrebărilor puse de directori. Voi fi umilit.

Consecințele. Sunt efectiv îngrozit. Nu mă pot concentra. Ar trebui să-mi petrec timpul planificând prezentarea, dar îmi tot pierd șirul gândurilor și până la urmă încep să mă ocup de nimicuri.

Controversa. Ia stai puțin. Doar e vorba despre o chestie bună, nu rea. E adevărat că am elaborat programul împreună cu alții, dar nu e realist să spun că nu au fost ideile mele. De fapt, la ultima noastră întâlnire, eu am fost cel care a găsit soluția de ieșire din impasul în care ajunsesem, propunând o nouă abordare. Aproape oricine ar fi emoționat la gândul că va susține niște idei în fața consiliului director, dar asta nu înseamnă că trebuie să mă pierd. Nu sunt depășit de situație. Mă gândesc de mult la lucrurile astea. Chiar mi-am exprimat ideile în scris, iar ele au circulat prin departament. Dintre toți, Hank m-a ales pe mine deoarece știe că am să fac treabă bună. Nu-și va păta reputația aducând pe oricine în fața șefilor. Are încredere în mine și așa ar trebui să fac și eu.

Energizarea. Sunt mult mai concentrat și mai calm. M-am hotărât să strâng câțiva colegi și să-mi exersez prezentarea în fața lor. Chiar am început să mă gândesc cu nerăbdare la provocarea aceasta și cu cât lucrez mai mult, cu atât devin mai încrezător în mine. Am găsit chiar și o modalitate de a puncta ideile, ca întregul discurs să pară mult mai coerent.

Acum, trebuie să faceți și voi același lucru, în fiecare zi a săptămânii următoare. Nu trebuie să căutați necazurile cu lu-mânarea, dar atunci când apar, ascultați-vă cu atenție dialogul interior. Când la suprafață va apărea o convingere negativă, su-puneți-o unei dezbateri. Eliminați-o din minte, apoi înregistrați secvența ABCDE.

1. Necazul:

Convingerile:

Consecințele:

Controversa:

Energizarea:

2. Necazul:

Convingerile:

Consecințele:

Controversa:

Energizarea:

3. Necazul:

Convingerile:

Consecințele:

Controversa:

Energizarea:

4. Necazul:

Convingerile:

Consecințele:

Controversa:

Energizarea:

5. Necazul:

Convingerile:

Consecințele:

Controversa:

Energizarea:

în Capitolul 5, am discutat despre fericirea generată de trecut și despre modul în care puteți ajunge să fiți mai satisfacuți de tot ceea ce ați făcut până acum. în acest capitol, am discutat despre elementele care vă pot ajuta să vedeți optimist viitorul, descriind în detaliu tehnicile pe care trebuie să le folosiți. Acum voi aborda fericirea la timpul prezent.

Fericirea la timpul prezent

Fericirea prezentă este dată de stări foarte diferite de cele ale fericirii față de trecut sau viitor și acceptă două tipuri de lucruri foarte diferite: plăcerile și recompensele morale. Plăcerile reprezintă bucurii care au componente senzoriale clare și componente emoționale puternice, fiind ceea ce filozofii numesc „senzații brute": extazul, fiorii, orgasmul, încântarea, voioșia, exuberanța și confortul. Acestea sunt efemere și implică gândirea într-o mică măsură sau chiar deloc. Prin recompense morale înțeleg activitățile care ne plac foarte mult, dar acestea nu sunt neapărat însoțite de senzații brute. Mai curând, ele ne implică în totalitate, determinându-ne să devenim complet preocupați și absorbiți de ceea ce facem, până la a ne pierde conștiința de sine. Savurarea unei conversații deosebite, alpinismul, citirea unei cărți foarte bune, dansul și marcarea unui punct la baschet reprezintă toate exemple de activități care fac ca timpul să pară a se opri în loc pentru noi, ca aptitudinile să ni se ridice la înălțimea provocării, ca principalele talente pe care le avem să iasă, toate, la iveală. Recompensele morale durează mai mult decât plăcerile, presupun gândire și interpretare, necesită o perioadă pentru a te învăța să le simți gustul și sunt susținute de calitățile și virtuțile noastre.

Plăcerile[122]

Să fie multe dimineți de vară în care,

cu plăcere și cu bucurie, să intrați în porturile pe care le vedeți

pentru prima dată: să vă opriți în târgurile feniciene

să cumpărați lucruri frumoase, perle veritabile și coral, chihlimbar și abanos

parfumuri senzuale de toate felurile -cât de multe parfumuri senzuale puteți...

din C.P. Cavafy, Ithaka

Plăcerile corporale

Aceste plăceri sunt imediate, momentane și se transmit prin intermediul simțurilor. Nu prea au nevoie de interpretări. Din motive evolutive, organele senzoriale sunt conectate direct la emoțiile pozitive; atingerea, gustul, mirosul, mișcarea corpului, vederea și auzul pot evoca plăcerea în mod direct. Mângâierea organelor genitale îi face pe bebeluși să zâmbească. Laptele mamei și înghețata cu vanilie au același efect în primele șase luni de viață. Când ești plin de noroi, te simți grozav sub apa fierbinte de la duș, care-ți îndepărtează toată mizeria, dar senzația de plăcere nu este dată doar de ideea că devii curat. Orgasmul nu are nevoie de nici o agenție de publicitate care să facă reclamă virtuților sale. Pentru unele persoane, golirea intestinelor produce sentimente amalgamate, de eliberare și încântare. Vederea și auzul au, de asemenea, legătură cu emoțiile pozitive, într-un mod ceva mai puțin direct, dar totuși imediat: o zi de primăvară tară nori, notele finale ale melodiei „Hey Jude“ cântată de Beatles, pozele cu bebeluși și cu mielușei și statul în fața focului într-o seară de iarnă reprezintă, toate, exemple de plăceri corporale.

Cu puțină sofisticare, senzațiile complexe pot ajunge să provoace plăceri senzuale. în cazul meu, este nevoie de un trandafir perfect, de primele acorduri ale lucrării „Magnificat“ a lui J.S. Bach, de o

înghițitură de Riesling, de ultimele secvențe ale music-hallului Sunday in the Park with George, de aromă de santal, de auzirea unei rime reușite („cățeluș cu părul creț, scoate rața din coteț“) și de momentul în care fiica mea de două luni îmi apucă arătătorul cu mânuța.

Totuși, în ciuda faptului că aceste mici „picanterii“ dau rezultate fără greș, nu vă puteți axa pe plăceri corporale, deoarece ele sunt doar momentane. Se risipesc foarte repede odată ce dispare stimulul extern și duc la obișnuință (la „dependență“), adeseori având nevoie de doze mai mari pentru a obține același efect ca prima dată. Nu simțim fiori de plăcere decât prima dată când mâncăm înghețată cu vanilie, prima dată când mirosim iasomia și în primele câteva secunde când stăm în fața unui foc care trosnește. Dacă vă permiteți prea des asemenea luxuri, dacă nu sunteți cumpătați, plăcerile se diminuează enorm.

Plăcerile nobile

Plăcerile nobile au multe în comun cu plăcerile corporale. Asemenea acestora din urmă, dau „senzații brute“ pozitive, sunt momentane, dispar cu ușurință și vă obișnuiți cu ele foarte repede. Dar sunt considerabil mai complexe în ceea ce privește elementele care le declanșează la nivel extern. Sunt mai degrabă cognitive și sunt și mult mai numeroase și mai variate decât plăcerile corporale.

Există o mulțime de modalități de organizare a plăcerilor nobile, iar metoda mea nu este decât una din multele posibilități. Am început cu un singur cuvânt care să exprime o emoție pozitivă - bucuria - și i-am căutat sinonimele în dicționar. Apoi, am luat fiecare cuvânt nou și i-am căutat și lui sinonimele în dicționar. Am făcut acest lucra în mod repetat, până când am epuizat toate sinonimele. în urma acestui procedeu rezultă, spre surprinderea mea, mai puțin de o sută de cuvinte care să descrie emoții pozitive, în acestea fiind incluse atât plăcerile corporale, cât și cele nobile. Apoi, am izolat termenii care descriau plăceri corporale (de exemplu, orgasm, căldură) și am

rămas cu trei clase de plăceri nobile, pe care le clasific după intensitate.

Printre plăcerile de mare intensitate se numără înălțarea, încântarea, extazul, fiorii, veselia, euforia, incitarea, satisfacția, exaltarea și emoția. Printre plăcerile de intensitate moderată se numără efervescența, energia, vitalitatea, bucuria, voioșia, mulțumirea, buna dispoziție, entuziasmul, atracția și distracția. Printre plăcerile de intensitate scăzută se numără confortul, armonia, amuzamentul, sațietatea și relaxarea. Pentru scopul meu - care este acela de a discuta despre modul în care vă puteți intensifica plăcerile - nu contează prea mult ce metodă de clasificare alegeți. Toate plăcerile se intensifică în același fel.

Intensificarea plăcerilor

Trebuie să spun de la bun început că nu este necesar un expert care să vă spună de ce plăceri aveți nevoie în viață. Voi știți mai bine decât orice psiholog ce anume vă face să vă simțiți bine și care este calea pe care puteți ajunge la ceea ce doriți. Dar există trei concepte care au fost descoperite în urma studiilor științifice în domeniul emoțiilor pozitive și care vă pot ajuta să fiți, momentan, mai fericiți: deprinderea, savurarea și conștientizarea. Aceste concepte psihologice au o putere care, odată descătușată vă va putea da lecții pentru o viață mai plină de sentimente pozitive.

Deprinderea

Plăcerile, atât cele corporale, cât și cele nobile, au niște proprietăți constante și specifice, care limitează utilitatea lor ca surse de fericire permanentă. Desigur, ele sunt, prin definiție, efemere și, de obicei, au un final brusc. Atunci când le spun studenților mei să se distreze (uitându-se la un film, de exemplu), descoperim că atunci când se termină distracția, se termină și plăcerea. Odată ce stimulul extern

dispare, emoțiile pozitive se cufundă sub valul experienței obișnuite, fără a lăsa

prea multe urme. Acest lucru se întâmplă regulat, așa că excepțiile confirmă regula: filmele ieșite din comun care vă revin în minte și a doua zi (cum ar fi Stăpânul inelelor) sau gustul pe care vi-1 lasă un vin de Burgundia, care poate dura chiar și două minute (într-o întreagă viață, mi s-a întâmplat doar de câteva ori să-mi revină în memorie și a doua zi gustul unui vin).

Repetarea aceleiași plăceri la scurt timp nu dă rezultate. Plăcerea gustării pentru a doua oară a înghețatei cu vanilie e mult mai puțin intensă decât prima oară, intensitatea fiind redusă chiar la mai puțin de jumătate, iar când ajungeți să o gustați pentru a patra oară, nu mai este decât un desert oarecare. Odată ce nevoile calorice sunt saturate, gustul nu e cu mult mai bun decât cel de carton. Acest proces, numit deprindere sau adaptare, reprezintă o realitate neurologică inviolabilă a vieții. Neuronii nu reacționează decât la noile evenimente, rămânând inactivi dacă nu li se oferă informații proaspete. La nivelul celulei, există o așa-numită perioadă refractară (de obicei, de câteva secunde), în care neuronul efectiv nu poate reacționa. La nivelul întregului creier, observăm evenimentele noi și le ignorăm pe cele cunoscute. Cu cât ele se repetă mai des, cu atât se încadrează mai mult în fundalul neobservat.

în afară de faptul că plăcerile se diminuează rapid, multe dintre ele au chiar consecințe negative. Vă amintiți de „centrii plăcerilor“ despre care se presupune că ar fi fost descope-riți acum patruzeci de ani în creierele șobolanilor? Cercetătorii le-au implantat fire electrice foarte subțiri în anumite zone cerebrale (sub cortex), după care au început să le aplice impulsuri electrice ori de câte ori animalele apăsau pe o manetă. Acești șobolani preferau stimularea electrică în locul mâncării, sexului și chiar vieții însăși. Cercetătorii au făcut o descoperire importantă, dar ea avea legătură mai degrabă cu dependența decât cu plăcerea. S-a dovedit că stimularea electrică instaurează o poftă foarte puternică. Această poftă poate fi

satisfăcută de următoarea stimulare electrică, dar, din nefericire, aceasta produce o altă poftă. Pofta s-ar diminua în câteva minute dacă șobolanul ar putea să renunțe total la dependență, abținându-se să mai apese pe manetă; dar pofta este atât de puternică, încât șobolanul apasă pe manetă până nu mai poate, nu din cauza faptului că acest lucru i-ar produce plăcere, ci pentru că este prins într-un cerc vicios al poftei. Instaurarea poftei[123], și ne-satisfacerea ei, este tot negativă, iar șobolanul o va evita.

Scărpinându-vă pe spate atunci când aveți o mâncărime, vă simțiți mai bine, dar evident, gestul intensifică mâncărimea după ce vă opriți. Ea devine tot mai puternică și poate fi calmată doar dacă vă scărpinați. Dar dacă vă scărpinați, mâncărimea va reveni și astfel ciclul continuă. Strângând din dinți și așteptând, veți scăpa de ea până la urmă, însă de obicei, pofta de a vă scărpina este mai puternică decât voința. Așa se întâmplă și în cazurile acceselor de tuse, arahidelor sărate, fumatului și înghețatei cu vanilie. Mai grav, acesta este și mecanismul dependenței de droguri. Alcoolul produce efecte ulterioare negative (mahmureala), care pot fi diminuate dacă mai beți ceva („cui pe cui se scoate“) sau dacă așteptați ca efectele să se disipeze în timp. Dacă mai beți ceva pentru a vă trezi, efectele neplăcute dispar, dar acea băutură pregătește terenul pentru următoarea mahmureală și așa mai departe.

Mecanismul are implicații directe asupra intensificării plăcerilor din viața voastră: modul în care le eșalonați în timp este extrem de important. Prima regulă generală este cea a lui Cavafy („dați cu cât de multe parfumuri senzuale puteți“). Cu alte cuvinte, căutați să treceți prin cât mai multe evenimente plăcute, dar eșalonați-le în timp, la intervale mai mari decât de obicei. Dacă descoperiți că plăcerea vi se reduce la zero (sau ajunge mai jos, devenind aversiune), deși perioada de timp dintre evenimente e suficient de lungă, probabil că aveți de-a face cu o dependență, nu cu o plăcere. Luați o înghițitură de înghețată, apoi așteptați treizeci de secunde (vi se va părea o veșnicie). Dacă nu vă mai este poftă să mâncați,

aruncați-o - la propriu. Dacă mai doriți, mai luați o înghițitură, apoi așteptați din nou. Fiți pregătiți să vă opriți oricând.

încercați să găsiți intervalul optim care previne deprinderea în cazul plăcerilor voastre. Dacă vă place muzica lui Bruce Springsteen, faceți experimente, ascultând-o uneori mai des, alteori mai rar. Veți descoperi care este intervalul care face ca muzica să-și păstreze farmecul. Atât elementele „surpriză“, cât și cele cu frecvență redusă de apariție în vieți le voastre vă împiedica să vă deprindeți eu anumite plăceri. încercați să vă luați prin surprindere - sau, și mai bine, determinați-vă rudele sau prietenii să se ia reciproc prin surprindere cu frecvente mici „daruri“. Nu trebuie să fie buchete de zeci de trandafiri, ci doar o simplă ceașcă de cafea, dar oferită pe neașteptate. Merită să vă petreceți cinci minute pe zi pentru a face o surpriză plăcută partenerului vostru de viață, copiilor sau unui coleg de serviciu; îi puteți pune soțului melodia lui preferată când ajunge acasă, vă puteți masa soția în timp ce ea rânduiește chitanțele sau puteți așeza un vas cu flori pe biroul unui coleg, ca un simplu gest de afecțiune. Astfel de acte sunt reciproc molipsitoare.

Savurarea

Iureșul vieții[124] modeme și obsesia noastră pentru viitor ne pot amărî întreg prezentul. Aproape fiecare descoperire tehnologică din epoca modernă - de la telefon până la internet - a avut ca scop sporirea eficienței și a rapidității de lucru. Avantajul economiei de timp este strâns legat de valoarea pe care o acordăm planificării. Această „virtute“ este atât de apreciată, încât chiar și în mijlocul unei inofensive conversații sociale putem avea surpriza că nu suntem atenți la ceea ce ni se spune din cauza faptului că pregătim un răspuns spiritual. Economisirea timpului (pentru ce?) și planificarea următorilor pași (pe care s-ar putea să nu-i facem niciodată) ne determină să pierdem o mare parte din prezent.

Fred B. Bryant și Joseph Veroff[125] de la Universitatea Loyola sunt fondatorii unui domeniu restrâns, aflat încă la începuturile sale, pe

care l-au denumit știința savurării. Savurarea, alături de atenție, are ecouri din tradițiile venerabile ale budismului și ne permite să recuperăm porțiunile pierdute din prezent.

Bryant și Veroff definesc savurarea ca fiind conștientizarea plăcerii și a atenției treze menținute la experimentarea plăcerii. Fred Bryant savurează o pauză de odihnă făcută în timpul escaladării unui munte:

Inspir adânc aerul rarefiat și rece, apoi expir încet. Simt aroma înțepătoare, iute a unor flori și, căutând sursa mirosului, descopăr o floare singură, albastru-violet, care crește între bolovanii de sub picioarele mele. închid ochii și ascult șuieratul vântului care se ridică pe munte, din valea de dedesubt. Mă așez pe cea mai înaltă stâncă și mă bucur de extazul de a sta întins, nemișcat, în lumina caldă a soarelui. încerc să ajung la o piatră de mărimea unei cutii de chibrituri, pe care vreau să o iau cu mine ca suvenir al acestui moment. Suprafața ei dură, neregulată, se aseamănă cu șmir-ghelul. Simt un impuls ciudat de a mirosi piatra și, în timp ce o adulmec, mirosul ei puternic, de mucegai, îmi declanșează o suită de imagini din trecut. încep să mă gândesc de cât timp zace în acest loc, de câți eoni o fi aici.

în același mod, Joe Veroff savurează scrisorile primite de la copiii lui:

îmi găsesc un moment de liniște în care pot să zăbovesc puțin asupra lor și le citesc pe rând, lăsând cuvintele să se rostogolească încet peste mine, ca un șuvoi de apă caldă. O citesc pe fiecare încet. Uneori, sunt foarte sentimentale și de aceea, nu pot să-mi stăpânesc lacrimile. Alteori, conțin idei deosebit de profunde, care îmi expun ce s-a mai întâmplat cu ei și cu lumea din jurul lor, și sunt uluit. Aproape că îi simt pe copii în jurul meu, în camera în care citesc scrisorile.

în urma testelor efectuate pe mii de studenți, acești autori au pus la punct cinci tehnici de stimulare a savurării:

împărtășirea sentimentelor. Puteți căuta alte persoane alături de care să trăiți o anumită experiență. Lor le veți

spune cât de mult o apreciați, iar acesta este cel mai bun indicator al nivelului de plăcere.

Consolidarea memoriei. Faceți fotografii mintale ale evenimentului sau luați chiar un suvenir care să vă amintească de el, iar mai târziu pomeniți-1 în prezența altora. Fred Bryant a luat o piatră cât o cutie de chibrituri și o păstrează lângă computer.

Autoprețuirea. Nu vă temeți să fiți mândri. Remarcați cât de impresionați sunt ceilalți și amintiți-vă cât de mult ați așteptat să se întâmple acel lucru.

Ascuțirea percepțiilor. Concentrați-vă asupra anumitor elemente și blocați-le pe altele. Gustând o supă, Veroff a spus: „Avea un gust amărui - pentru că răzuisem din greșeală fundul oalei în timp ce o găteam. Deși am încercat să nu o amestec cu arsura, tot avea un gust oarecum afumat.“ Aceeași persoană închide ochii atunci când ascultă muzică de cameră.

Absorbirea. Lăsați-vă în voia experimentării și încercați să nu vă gândiți la nimic, ci doar să simțiți. Nu vă amintiți ce ar trebui să faceți, nu vă întrebați ce o să urmeze și nici nu analizați cum ar putea fi îmbunătățit momentul.

Toate aceste tehnici susțin cele patru tipuri de savurare: desfătarea (primirea laudelor și a felicitărilor), mulțumirile (exprimarea recunoștinței pentru binecuvântările primite), minunarea (pierderea în extazul clipei) și luxul (savurarea senzațiilor fizice). Acum, haideți să experimentăm această metodă, încercând să „demonstrăm logica“ a tot ceea ce am discutat. Dacă ați citit această secțiune pe sărite, aș vrea să vă opriți aici; de fapt, chiar insist să faceți acest lucru. Savurați fiecare cuvânt din ceea ce urmează, încet și cu grijă:

Dar am să cobor din acest spațiu aerian, din această pace albă, blândă, din această măreață exaltare;

Și timpul se va închide în jurul meu, iar sufletul mi se va roti în ritmul rutinei zilnice.

Și totuși, cum știam, viața nu se va înghesui atât de aproape, și întotdeauna voi simți cum timpul se destramă ușor în jurul meu;

Am stat și eu odată

In prezența albă și goală[n6] a eternității.

Conștientizarea

După trei ani de studiu, călugărul novice ajunge la locuința profesorului său. Intră în cameră, plin de idei despre chestiunile spinoase ale metafizicii budiste, pregătit pentru întrebările profunde care îl așteaptă la examen.

— Am o singură întrebare, îi spune profesorul.

— Sunt pregătit, maestre, răspunde el.

— La intrare, florile erau în stânga sau în dreapta umbrelei?

Novicele se retrage rușinat, urmând să mai studieze timp de trei ani.

Conștientizarea începe cu observația că lipsa conștientizării este o prezență constantă în viața oamenilor. Nu reușim să observăm părți importante ale experiențelor. Acționăm și in-teracționăm în mod automat, fără să gândim prea mult. Ellen Langer, profesor universitar la Harvard și cercetător universitar de frunte în domeniul lipsei de conștientizare, a pus niște persoane să încerce să se bage în față la o coadă la care așteptau angajații unui birou pentru a fotocopia niște materiale. Când persoanele care voiau să se bage în față întrebau „V-ar deranja dacă aș trece în fața dumneavoastră?“, erau refuzate.

Când spuneau „V-ar deranja dacă aș trece în fața dumneavoastră? Am ceva de copiat“, li se permitea să treacă în față.

Langer a elaborat o serie de tehnici pentru a ne face să fim mai conștienți, permițându-ne să vedem momentul prezent într-o lumină nouă. La baza acestor tehnici stă principiul schimbării perspectivei, pentru a face ca o situație banală să devină interesantă. De exemplu, unor elevi de clasa a X-a li se spune să citească un capitol de istorie, despre Stephen Douglas și Actul din Kansas-Nebraska. Unul dintre grupuri citește pasajul din perspectiva lui Douglas, întrebându-se ce i-a trecut prin minte și cum s-a simțit, precum și din perspectiva nepotului acestuia. Acest grup învață mult[)27] mai mult decât cel căruia i se dă doar sarcina de a învăța respectivul material.

Atenția conștientă față de prezent este mai vie într-o stare de spirit lentă decât atunci când ne grăbim, gândindu-ne la viitor. Practica orientală a meditației are multe forme, dar aproape toate, atunci când sunt practicate cu regularitate, reușesc să încetinească mintea grăbită a occidentalilor. (Și aproape toate au și calitatea de a ameliora starea de anxietate.) La rândul său, acest lucru menține trează atenția la momentul prezent, așa că șansele de a vă aminti că florile erau în partea stângă a umbrelei sunt mai mari. Meditația transcendentală este tehnica cea mai ușor disponibilă pentru americani; din poziția unei persoane care a practicat-o cu religiozitate timp de douăzeci de ani și care a devenit astfel mai lentă și mai puțin anxioasă, v-o pot recomanda ca tehnică eficace pentru intensificarea conștientizării. Meditația transcendentală și celelalte tehnici[128] de meditație nu furnizează, totuși, soluții rapide. Pentru a obține beneficii de pe urma meditației transcendentale, trebuie să o practicați de două ori pe zi (cel puțin douăzeci de minute de fiecare dată), timp de câteva săptămâni.

Nu este o coincidență că o mare parte din ceea ce a documentat știința referitor la savurare și conștientizare își are originile în budism. Această extraordinară tradiție urmărește ajungerea la o stare de spirit senină, care corespunde cu ajungerea la maturitate.

Aici nu este locul potrivit[129] (și nici eu nu am cunoștințele necesare) pentru a purta o discuție elevată despre budism, dar închei secțiunea recomandând cartea The Positive Psychology of Buddhism and Yoga, de Marvin Levin, distins psiholog cognitiv, care este și autorul versurilor de la începutul acestei cărți.

Să aveți o zi frumoasă

în această secțiune, am trecut în revistă plăcerile și bucuriile, precum și câteva modalități de a le intensifica. Deprinderea poate fi contracarată printr-o eșalonare atentă a plăcerilor în timp și prin surprize reciproce făcute între prieteni sau iubiți. Savurarea și conștientizarea presupun împărtășirea plăcerilor, imprimarea în memorie a imaginilor, adresarea de felicitări propriei persoane pentru fiecare izbândă, ascuțirea percepțiilor (mai ales prin schimbarea perspectivei) și absorbirea. Desfătarea, mulțumirile, minunarea și luxul sunt, toate, metode de intensificare a plăcerilor. Cu mult noroc și folosindu-vă de ele, puteți descoperi „viața plăcută“.

Acum, pentru a pune în practică toate acestea, vă dau sarcina (așa cum le dau sarcini și studenților mei) de a avea o zi frumoasă. Rezervați-vă o zi liberă luna asta pentru a vă dedica plăcerilor favorite. Răsfățați-vă. Planificați, în scris, ce veți face în fiecare oră. Folosiți cât mai multe dintre tehnicile prezentate. Nu lăsați ritmul haotic al vieții să intervină și puneți-vă în practică planul.

Recompensele morale

în limbajul de fiecare zi, nu facem distincție între recompensele morale și plăceri. Este într-adevăr păcat, căci astfel amestecăm două lucruri diferite ale celor mai bune aspecte din viață și astfel ne înșelăm la gândul că fiecare poate fi obținut în același mod. Spunem, fără să ne gândim prea mult, că ne place caviarul, masajul sau sunetul ploii pe un acoperiș de tablă (toate acestea fiind plăceri), dar spunem și că ne place să jucăm volei, să citim poeziile lui Dylan

Thomas și să-i ajutăm pe cei fără adăpost (toate acestea fiind recompense morale). Verbul „a plăcea“ creează confuzia. Semnificația principală a cuvântului în toate aceste cazuri este aceea că alegem să facem aceste lucruri dintr-o gamă mai largă de posibilități. Din cauza faptului că folosim același verb, suntem înclinați să căutăm aceeași sursă a plăcerii; avem tendința să spunem „îmi place caviarul“ și „îmi plac poeziile lui Dylan Thomas“, ca și cum ambele alegeri s-ar baza pe aceeași emoție pozitivă.

Atunci când le cer oamenilor să spună care ar putea fi această emoție, descopăr că, într-adevăr, există una care stă la baza plăcerilor: mâncarea bună, un masaj, un parfum sau un duș fierbinte produc, toate, senzațiile brute de plăcere pe care le-am menționat la începutul acestui capitol. Pe de altă parte, atunci când îi pun să se gândească la emoția pozitivă a plăcerii despre care se spune că o simțim atunci când le oferim mâncare celor fără adăpost, când citim ceva de Andrea Barrett, când jucăm bridge sau când urcăm pe un vârf de munte, primesc răspunsuri evazive. Unele persoane reușesc să identifice o emoție concretă („atunci când mă cuibăresc pe canapea și citesc o carte mă simt nemaipomenit“), dar majoritatea, nu. Absorbirea totală, renunțarea la conștientizare și abnegația pe care le produc recompensele morale sunt elementele care ne spun de ce ne încântă aceste activități - nu prezența plăcerii. De fapt, imersiunea totală blochează conștientizarea, iar emoțiile sunt complet absente.

Această deosebire face diferența dintre viața bună și viața plăcută. Amintiți-vă de prietenul meu Len, prietenul meu campion la bridge și director executiv, care are un nivel foarte scăzut al afectelor pozitive. Recompensele morale - de care Len are parte din abundență - constituie motivul pentru care susțin că duce o viață bună. Nu există nici o vrajă, nici un sfat și nici un exercițiu care să-l determine pe Len să aibă deodată o stare de spirit foarte bună sau să-i provoace brusc plăcere, dar el se implică pe deplin în viața sa: este campion la bridge, se ocupă de tranzacții financiare și este și un fan al sportului. Marele beneficiu al distincției care se face între plăceri și

recompense morale este acela că, din punct de vedere al afectelor pozitive, nici jumătatea inferioară a populației (trei miliarde de oameni) nu este condamnată la nefericire. Fericirea acestor

persoane este dată de numeroasele recompense morale pe care le pot avea și menține.

Deși noi, cei din epoca modernă, am uitat să facem distincție între plăceri și recompense morale, grecii din epoca de aur a Atenei antice erau foarte preocupați de acest lucru. Și acesta este unul dintre domeniile în care ei știau mai mult decât știm noi la ora actuală. Pentru Aristotel, fericirea (eudaimonia}, spre deosebire de plăcerile corporale, este asemenea un dans grațios. Grația nu este o entitate care însoțește dansul sau care apare la finalul dansului; este partea componentă principală a unui dans bine realizat. A vorbi despre „plăcerea“ contemplării înseamnă a spune că această contemplare este făcută doar de dragul ei; nu înseamnă că ne referim la vreo emoție care o însoțește. Eudaimonia, ceea ce eu numesc recompensă morală, este o parte componentă principală a acțiunii bine făcute. Aceasta nu poate rezulta din satisfacerea plăcerilor corporale și nici nu poate fi indusă cu ajutorul drogurilor sau prin alte metode artificiale. Nu poate fi atinsă decât[130] printr-o activitate cu scop nobil. Poate că vi se pare exagerat că îl citez pe Aristotel, dar în acest caz, merită s-o fac, deoarece este important pentru viața voastră. Plăcerile pot fi descoperite, întreținute și amplificate folosindu-se metodele pe care le-am discutat în ultima secțiune, dar acestea nu sunt valabile în cazul recompenselor morale. Plăcerile se referă la senzații și emoții. Recompensele morale, în schimb, presupun utilizarea calităților și virtuților personale.

Iluminarea științifică a recompenselor morale poate fi atribuită curiozității uneia dintre personalitățile monumentale ale științelor sociale.

„ Uite un nume celebru ", i-am șoptit lui Mandy în timp ce citeam pe dos. în numeroșii ani în care stătusem de cealaltă parte a meselor profesorilor, asistentelor medicale și directorilor de consilii, învățasem să citesc cu susul în jos, fără să-mi mișc ochii. Acum stăteam și așteptam micul de-

jun în stațiunea noastră preferată Kona Village, de pe Big Island, uitându-mă la lista oaspeților. Numele pe care-l zărisem, Csikszentmihalyi, era, totuși, celebru numai în rândurile psihologilor și nici măcar nu știam cum se pronunță.

„ Ușor de zis m-a necăjit Mandy. Mihaly Csikszentmihalyi este un bine-cunoscut profesor de științe sociale de la Școala de Afaceri „Peter Drucker“, din cadrul Universității Claremont. El a generalizat termenul de abnegație, spunându-i „stare de flux “, și a cercetat această stare, generată de recompensele morale primite ca urmare a implicării totale în ceea ce facem. Ne întâlniserăm o dată în treacăt, cu douăzeci de ani în urmă, dar nu reușeam să-mi amintesc exact cum arăta.

După câteva minute, în timp ce încercam să scot semințele din fructul de papaya pe care îl mâneam, m-am uitat prin salon fără succes, încercând să descopăr atletul solid cu păr roșcat pe care mi-l aminteam vag. (Chiar dacă una dintre temele pe care le voi discuta în următoarea secțiune este devotament față de familie, trebuie să recunosc că posibilitatea de a vorbi cu un alt psiholog, mai ales într-o stațiune în care nu prea putea face altceva decât să stea cu ai lui, mi se părea foarte atrăgătoare.)

După micul dejun, m-am plimbat cu Mandy și copiii, pășind peste lava pietrificată, până când am ajuns la plaja cu nisip negru. Cerul era plin de nori întunecați în continuă mișcare, iar valurile erau mult prea mari ca să avem chef să înotăm. „ Tați, este cineva care țipă“, îmi spuse Lara, cea cu auzul cel mai fin dintre noi, arătând spre mare. Intr-adevăr, în apă era un bărbat cu părul alb ca neaua, pe care valurile îl izbeau de stâncile acoperite de lavă întărită și

scoici ascuțite, după care îl trăgeau din nou în turbulență. Părea a fi o variantă mai mică și mai distrusă a bărcuței din Moby Dick. Era plin de sânge pe piept și pe față, iar singura labă de scafandru pe care o mai avea îi atârna de piciorul stâng. Am alergat la mal și am intrat in

apă. Mi-a fost ușor să ajung până la el pentru că aveam încălțări cu talpă groasă de cauciuc, dar individul era solid (cântărind puțin peste cele nouăzeci de kilograme ale mele) și nu era chiar ușor să-l scot la mal.

Când am ajuns în cele din urmă pe uscat, mi s-a părut că aud un accent cultivat din Europa centrală.

— Mihaly?

Când s-a terminat și cu ultimul acces de tuse, fața lui de bonom s-a relaxat toată într-un zâmbet și Mihaly m-a îmbrățișat din toată inima. Ne-am petrecut următoarele două zile discutând încontinuu.

Mike Csikszentmihalyi (numele provine de la Sf. Mihai din Csik, o localitate din Transilvania[1]) a ajuns la vârsta majoratului când era în Italia, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Tatăl lui, aristocrat maghiar (această clasă socială este reprezentată de i-ul de la finalul numelui de familie), a fost ambasadorul Ungariei la Roma. Universul liniștit al copilăriei lui Mike a fost zguduit de război. După ce Ungaria a fost preluată de Stalin în 1948, tatăl lui a plecat de la ambasadă; nefiind acum decât unul dintre numeroșii străini dezrădăcinați din Italia, s-a chinuit să deschidă un restaurant la Roma. Mobila de familie a ajuns în muzee din Belgrad și Zagreb. Mulți dintre cunoscuții lui Mike din copilărie au ajuns în stare de neajutorare și deznădejde.

„Fără slujbe, tară bani, au devenit asemenea unor cochilii goale“, spunea el, amintindu-și de ei. Alte persoane care s-au confruntat cu aceleași probleme rămăseseră intacte, radiau de bună dispoziție și

aveau un scop bine definit, în ciuda necazurilor. Nu erau ei oamenii cei mai talentați sau respectați din comunitate, dar nici înainte de război nu prea se distinseseră prin nimic.

Curiozitatea lui Mike fusese stârnită, iar în anii 1950 a citit, în Italia fiind, lucrări de filozofie, istorie și religie, căutând o explicație. Psihologia nu era recunoscută ca domeniu universitar, așa că a emigrat în Statele Unite pentru a o studia, după ce devenise pasionat de scrierile lui Cari Jung. A sculptat, a pictat, a scris articole pentru ziarul New Yorker (nici mai mult nici mai puțin decât în cea de-a treia limbă pe care o învăța), și-a dat doctoratul și a început o căutare care avea să dureze toată viața, pentru a descoperi cauza științifică a formei grozave în care au putut rămâne unii dintre oamenii pe care îi văzuse în haosul din Roma postbelică. După cum mi-a spus în timp ce ne uitam în zare, spre Oceanul Pacific, „Voiam să înțeleg ce lucruri există și ce lucruri ar putea exista.“

Contribuția deosebită a lui Mike[131] în domeniul psihologiei este conceptul dc flux. Când se oprește timpul pentru voi? Atunci când descoperiți că faceți exact ceea ce doriți să faceți și nu ați mai vrea să se sfârșească niciodată? Când pictați, când faceți dragoste, când jucați volei, când vorbiți în fața unui grup, când faceți alpinism sau când ascultați necazurile altcuiva em-patizând? Mike mi-a prezentat această temă povestindu-mi despre fratele lui în vârstă de optzeci de ani.

De curând, mi-am vizitat fratele la Budapesta, Marty. Este pensionar și a făcut pasiune pentru mineralogie. Mi-a spus că înainte cu câteva zile luase un cristal și începuse să-l studieze la microscopul său performant, la puțin timp după micul dejun. Ceva mai târziu, și-a dat seama că nu mai vedea atât de clar structura internă a cristalului, și s-a gândit că probabil tocmai s-a înnorat. A ridicat privirea și și-a dat seama că soarele apusese deja.

Timpul se oprise în cazul fratelui său. Mike spune că astfel de stări se numesc „încântări“ (dar eu evit termenul, deoarece subliniază prea mult latura sentimentală a recompenselor morale). El le deosebește de plăceri, care reprezintă satisfaceri ale nevoilor biologice.

Jucarea unei partide tensionate de tenis, care solicită la maximum capacitățile jucătorilor, ne încântă, la fel ca și citirea unei cărți care pune lucrurile într-o lumină nouă sau purtarea unei conversații care ne face să exprimăm niște idei despre care nici măcar nu știam că le avem. De asemenea, suntem încântați de încheierea unei tranzacții de afaceri contestate sau orice tip de muncă bine făcută. Poate că nici una dintre aceste experiențe nu este deosebit de plăcută în momentul în care se petrece, dar după aceea ne gândim la ea spunând „chiar că a fost distractiv“, și ne dorim să se mai întâmple o dată.

Mike a intervievat peste o mie de persoane de toate vârstele, din toate categoriile sociale și din diverse colțuri ale lumii, ce-rându-le să descrie cele mai importante recompense morale. Acestea pot fi de ordin intelectual, după cum povestea fratele lui Mike, pasionatul de mineralogie, sau de ordin social, după cum povestește un adolescent, membru al unui grup de moto-cicliști din Kyoto, relatând despre un convoi de sute de motociclete:

Când pornim, nu suntem în armonie perfectă. Dar după aceea toți începem să ne simțim unul pe altul, absolut toți. Cum să spun?... Când mințile noastre devin una singură... Când toți devenim unul, înțeleg ceva... Deodată îmi dau seama, „A, suntem un singur trup“... Când ne dăm seama că am devenit un corp comun, avem senzația supremă. Acela este momentul în care ne îmbătăm din cauza vitezei și este într-adevăr grozav.

Această stare poate rezulta ca urmare a activității fizice. O balerină ne povestește următoarele:

Odată ce intra în starea potrivită, nu fac decât să plutesc, mă simt bine, mă concentrez doar la mișcare... Ajung într-un fel de beatitudine... Transpir abundent, mă înfierbânt și sunt extaziată atunci când totul se desfășoară foarte bine...

Te miști și încerci să te exprimi în funcție de acele mișcări.

Despre asta este vorba. Intr-un fel, este un mijloc de comunicare prin intermediul limbajului corpului... Atunci când lucrurile merg bine, chiar că mă exprim în funcție de muzică și de oamenii care mă privesc.

în ciuda diferențelor enorme dintre genurile de activități -de la motocicliștii japonezi la jucători de șah și sculptori sau de la muncitorii de pe liniile de asamblare la balerine -, cu toții descriu componentele psihologice ale recompenselor morale în moduri vizibil asemănătoare. Iată care sunt aceste componente:

- îndeletnicirea este provocatoare și necesită aptitudini
- Ne concentrăm
- Există obiective clare
- Primim un feedback imediat
- Ne implicăm total, dar fără a face vreun efort
- Avem un sentiment de control
- Conștiința de sine dispare
- Timpul se oprește

Observați o absență remarcabilă: pe lista componentelor esențiale nu există nici o emoție pozitivă. Deși emoțiile pozitive, asemenea plăcerii, exaltării sau extazului, sunt menționate ocazional, mai ales retrospectiv, de obicei acestea nu sunt simțite. De fapt, absența

emoțiilor și a oricărui tip de conștientizare constituie tocmai esența fluxului. Conștiința și emoțiile există doar pentru a corecta traiectoria; atunci când ceea ce facem este absolut impecabil, nu mai avem nevoie de ele.

Domeniul economiei ne oferă o analogie utilă. Capitalul este definit ca fiind totalul resurselor care nu sunt consumate și sunt investite, în vederea unui viitor venit, mai mare. Ideea constituirii capitalului a fost aplicată și în situații nefinanciare: capitalul social reprezintă resursele pe care le acumulăm în urma interacțiunilor cu ceilalți (cu prietenii, cu iubiții și cunoștințele), iar capitalul cultural este reprezentat de informații și de resurse (cum ar fi muzeele și cărțile) pe care le moștenim și le folosim pentru a ne îmbogăți viețile individuale. Oare există și un capital psihologic? Și dacă da, cum îl obținem?

Atunci când suntem absorbiți de plăceri, poate că nu facem decât să consumăm. Mirosul de parfum, gustul de zmeură și senzualitatea unui masaj al capului sunt toate plăceri momentane intense, dar acestea nu construiesc nimic pentru viitor. Nu sunt investiții și nu se acumulează nimic. în schimb, atunci când ne dăruim total (când trăim senzația de flux), poate că investim, constituind un capital psihologic pentru viitorul nostru. Poate că emiterea fluxului este un semn al evoluției psihologice. Absorbirea, renunțarea la conștiința de sine și oprirea timpului pot fi mecanisme prin care evoluția ne spune că ne depozităm resursele psihologice pentru viitor. în această analogie, plăcerea marchează atingerea saturației biologice, în timp ce recompensa morală marchează ajungerea la etapa de evoluție psihologică.

Csikszentmihalyi și colegii săi folosesc metoda eșantionării experienței (MEE) pentru a măsura frecvența apariției senzației dc flux. în cadrul MEE, participant lor li se dau pagere și sunt sunați la momente aleatorii din zi, ei trebuind să înregistreze ce fac în momentul acela: ce gândesc, ce emoții simt și cât sunt de implicați. Echipa lui de cercetători a strâns peste un milion de date

experimentale, provenite de la mii de oameni, de diferite categorii sociale.

Unii ajung frecvent în stare de flux, dar cei mai mulți, foarte rar sau deloc. în unul dintre studiile sale, Mike a descoperit 250 de adolescenți cu frecvență mare de ajungere în această stare și 250 cu o frecvență redusă. Cei din urmă sunt copii „de mall"; sunt genul de adolescenți care petrec mult timp prin su-permarketuri sau în fața televizorului. Copiii din prima categorie, în schimb, sunt cei care au pasiuni, care practică sporturi și care petrec mult timp facându-și temele. La fiecare test al bunăstării psihologice (inclusiv la cele ale stimei de sine și implicării), cu excepția unuia, adolescenții cu frecvență ridicată de ajungere în stare de flux au obținut rezultate mai bune. Dar excepția este importantă: acești adolescenți sunt dc părere că ceilalți, cu frecvență redusă de ajungere în stare de flux, se distrează mai bine și spun că ar prefera să fie și ei la mail și să facă toate lucrurile acelea „distractive" sau să se uite la televizor. Totuși, deși implicarea pe care o manifestă nu este percepută ca fiind distractivă, aceasta dă rezultate mai târziu. Ei sunt cei care ajung să meargă la facultate, să aibă legături sociale mai strânse și mai mult succes în viață. Toate aceste realități confirmă teoria lui Mike, conform căreia fluxul este o stare care ajută la construirea capitalului psihologic ce poate fi folosit ulterior.

Având în vedere toate beneficiile aduse de recompensele morale, inclusiv fluxul produs de acestea, este surprinzător că alegem adeseori plăcerea (sau chiar mai rău, neplăcerea) în locul unei recompense morale. Atunci când, seara, avem de ales între a citi o carte bună și a urmări un serial amuzant la televizor, optăm de regulă pentru cea de-a doua soluție - deși cercetările au demonstrat în repetate rânduri că filmele din categoria comediilor de situații aduc privitorul în stare de depresie ușoară. Alegerea constantă a plăcerilor facile[132] în locul recompenselor morale poate avea consecințe nedorite.

în ultimii patruzeci de ani[133], în fiecare țară bogată de pe glob s-a manifestat o creștere considerabilă a cazurilor de depresie. Depresia este acum de zece ori mai frecventă decât în 1960 și apare la o vârstă mult mai timpurie. Acum patruzeci de ani, primul episod de depresie apărea, în medie, la vârsta de 29,5 ani, în timp ce astăzi apare la 14,5 ani. Acesta este un paradox, din moment cc toți indicatorii obiectivi ai stării de bine - puterea de cumpărare, nivelul educației, accesul la muzică și nutriția - au crescut, în timp ce toți indicatorii subiectivi ai stării de bine au scăzut. Cum se poate explica această epidemie?

Este mai ușor să spunem ce nu o produce[134] decât ce o produce. Epidemia nu este doar biologică, din moment ce genele și hormonii noștri nu s-au schimbat suficient de mult în patruzeci de ani pentru a justifica înzecirea cazurilor de depresie. Nu este nici ecologică, din moment ce membrii Ordinului Vechi Amish, care trăiesc în condiții similare celor din secolul al XVIII-lea, la o distanță de șaizeci de kilometri de casa mea, nu prezintă nici măcar o zecime din frecvența depresiilor înregistrate în Philadelphia; și totuși, beau aceeași apă, respiră același aer și cumpără o mare parte din mâncarea pe care o consumăm și noi. Și nu este vorba nici de condiții de viață mai proaste, din moment ce epidemia, după cum știm, se întâlnește numai în țările bogate (iar studiile de diagnosticare efectuate cu mare atenție demonstrează că, în Statele Unite, negrii și hispanicii suferă, de fapt, mai rar de depresie decât albii, în ciuda condițiilor de viață care sunt, în medie, mai proaste).

Teoria mea este că[135] răspândirea epidemiei a fost favorizată de un ansamblu de elemente, care dezvoltă o nejustificată considerație pentru propria persoană, susține victimologia și încurajează individualismul exagerat, dar nu îmi voi dezvolta aici această presupunere. Momentan, de răspândirea epidemiei este suspectat un alt factor: folosirea excesivă a căilor artificiale de ajungere la fericire. Fiecare țară bogată inventează din ce în ce mai multe artificii pentru a le face pe plac oamenilor: televiziunea, drogurile,

cumpărăturile, sexul lipsit de afecțiune, jocurile interactive și ciocolata, pentm a aminti doar câteva dintre ele.

în timp ce scriu această frază, mănânc o gogoașă cu afine. Nu am copt eu gogoașa, nici nu am frământat aluatul și nici nu am cules afinele. Micul meu dejun (spre deosebire de lucrările mele) există datorită acestor înlesniri și nu necesită nici o aptitudine și aproape nici un efort. Ce s-ar întâmpla dacă toată viața mea ar fi formată din astfel de plăceri, dacă nu ar trebui să-mi folosesc niciodată calitățile, dacă nu m-aș confrunta niciodată cu provocări? O astfel de viață ne deschide calea spre depresie. Calitățile și virtuțile se pot diminua dacă apelăm doar la înlesniri în loc să ne îmbogățim întreaga existență urmărind să obținem recompense morale.

Unul dintre principalele simptome ale depresiei este preocuparea pentru propria persoană. Deprimatul se gândește foarte mult, chiar excesiv de mult, la felul în care se simte. Dispoziția lui proastă nu este o realitate a vieții, dar, pentru el, este o problemă acută. Atunci când realizează că este trist, reflectă mult asupra tristeții lui, proiectând-o în viitor și asupra tuturor activităților sale, iar acest lucru îi intensifică și mai mult tristețea. „Fii conștient de sentimentele tale“, ne îndeamnă susținătorii stimei de sine din societatea noastră. Tineretul a recepționat[136] acest mesaj și, dându-i curs, a apărut o generație de narcisiști interesați doar de simțămintele lor - lucru deloc surprinzător.

Spre deosebire de conștientizarea propriilor sentimente, activitățile ce aduc recompense morale sunt caracterizate de absența sentimentelor, pierderea conștiinței de sine și implicarea totală. Ele diminuează preocuparea de sine și, cu cât reușim mai mult să ajungem în starea de flux generată de ele, cu atât suntem mai puțin deprimați. Așadar, iată un antidot puternic împotriva depresiei care apare în rândul tinerilor: faceți mai mult efort pentru obținerea de recompense morale și, în același timp, nu mai alergați după plăceri. Plăcerile se obțin cu ușurință, dar recompensele morale (care provin din exercitarea calităților individuale) se câștigă cu greu. Hotărârea

de a identifica și dezvolta aceste calități reprezintă, așadar, marele antidot împotriva depresiei.

Nu e ușor să renunți la obținerea plăcerilor facile pentru a urmări doar recompense morale. Acestea din urmă produc senzația de flux, dar necesită talent și efort; și mai intimidant este faptul că, obținându-se ca urmare a înfruntării unor provocări, ele pot presupune și eșecuri. Este nevoie de muncă - cel puțin, la început - pentru a juca trei seturi de tenis, pentru a lua parte la o conversație inteligentă sau pentru a citi lucrările lui Richard Russo. în cazul plăcerilor, nu este nevoie de efort: nu este nici o provocare să vizionezi o comedie, să te masturbezi sau să miroși un parfum. Pentru a mânca o gogoașă sau a urmări un meci de fotbal nu este nevoie de nici un efort, de aproape nici o aptitudine și nici nu există posibilitatea unui eșec. După cum mi-a spus Mike în Hawaii:

Plăcerea este o puternică sursă de motivare, dar nu produce nici o schimbare; este o forță care ne îmboldește să ne satisfacem nevoile de moment, să atingem o stare de confort și relaxare... încântarea [activitatea aducătoare de recompense morale], pe de altă parte, nu este întotdeauna plăcută, putând fi chiar foarte stresantă uneori. Un alpinist se expune riscurilor de a îngheța, de a se epuiza sau de a cădea într-o prăpastie și totuși nu și-ar dori să fie în altă parte. Este foarte plăcut să bei un cocktail[137] la umbra unui palmier, pe malul oceanului de culoarea turcoazului, dar această plăcere nu se compară cu euforia pe care o simte alpinistul pe vârful înghețat al muntelui.

Șopârla. Problema creșterii numărului de recompense morale se reduce, de fapt, la vechea întrebare: „Ce înseamnăviața bună?" Unul dintre profesorii mei, Julian Jaynes, avea o șo-pârlă din Amazonia pe care o ținea în laboratorul său, ca animal de companie. în primele câteva săptămâni după ce și-a luat șopârla, Julian nu reușea s-o determine să mănânce. A încercat toate metodele, dar șopârla murea de foame sub ochii lui. I-a oferit salată verde, apoi fructe de mango, apoi came de porc tocată, de la supermarket. A prins și

muște pentru a i le oferi. A încercat să-i dea insecte vii, mâncare chinezească, i-a pregătit până și sucuri de fructe. Șopârla a refuzat tot ce i s-a oferit și a început să fie din ce în ce mai lentă.

într-o zi, Julian i-a adus un sandviș cu șuncă, dar șopârla nu a manifestat nici un fel de interes. Continuându-și rutina zilnică, Julian a luat ziarul New York Times și a început să citească. Când a terminat de citit prima parte, l-a aruncat peste sandvișul cu șuncă. Șopârla a studiat puțin poziția celor două obiecte, s-a târât pe furiș pe podea, a sărit pe ziar, l-a sfâșiat, după care a mâncat tot sandvișul cu șuncă. Ea trebuia să pândească și să sfâșie înainte de a mânca.

Așa a hotărât evoluția în cazul lor: să-și urmărească prada, să atace și s-o sfâșie înainte de a o mânca. Se pare că vânătoarea este o virtute a șopârlelor. Exercitarea acestei calități este atât de importantă pentru viața lor, încât senzația de foame nu poate apărea înainte de folosirea respectivei calități. în cazul șopârlei, civilizația nu crease nici un artificiu pentru a-i asigura fericirea. Ființele umane sunt cu mult mai complexe decât șo-pârlele amazoniene, dar complexitatea noastră se bazează pe un creier emoțional care a fost modelat de-a lungul a sute de milioane de ani de selecție naturală. Plăcerile noastre și poftele pe care acestea le deservesc au fost legate, prin evoluție, de un repertoriu de acțiuni. Aceste acțiuni sunt considerabil mai complexe și mai flexibile decât urmărirea, atacarea și sfâșierea, dar considerabil este și prețul ce trebuie plătit în caz că le ignorăm. Convingerea că ne putem baza pe artificii pentru a obține recompense morale, că putem ocoli exercitarea calităților și virtuților personale este o aberație. O asemenea atitudine nu duce doar la șopârle moarte de foame, ci și la nenumărați oameni deprimați în ciuda bogăției care-i înconjoară și secă-tuiți din punct de vedere spiritual.

Astfel de persoane se întreabă: „Cum pot fi fericit?“. Dar nu este asta întrebarea corectă, deoarece, nefacându-se deosebire între plăcere și recompensă morală se ajunge prea ușor la utilizarea exclusivă a

artificiilor și la o viață mult prea plină de plăceri facile. Nu sunt împotriva plăcerilor; acest capitol conține sfaturi referitoare la modul în care le puteți intensifica (atât pe ele, cât și întreaga serie de emoții pozitive). Am descris în detaliu strategiile asupra cărora dețineți controlul voluntar și care vă pot deplasa nivelul emoțiilor pozitive spre limita superioară a intervalului vostru prestabilit de fericire: recunoștința, iertarea și eliberarea de tirania determinismului, care au drept efect intensificarea emoțiilor pozitive nutrite față de trecut; am discutat și cum să învățați să vă mențineți speranța și

optimismul prin controverse interioare, pentru intensificarea sentimentelor pozitive nutrite față de viitor; și, în cele din urmă, am abordat și problemele renunțării la deprinderi, a savurării și a conștientizării, în vederea intensificării plăcerilor din prezent.

Totuși, atunci când întreaga viață este folosită pentru urmărirea emoțiilor pozitive, autenticitatea și semnificația nu se regăsesc nicăieri. întrebarea corectă este cea formulată de Aristotel acum 2 500 de ani: „Ce este viața bună?“ Scopul meu principal în precizarea distincției dintre recompense morale și plăceri este acela de a adresa din nou această importantă întrebare, pentru a putea oferi un răspuns original, bazat pe cercetări științifice. Răspunsul meu are legătură cu identificarea și folosirea calităților voastre caracteristice.

Pentru a-1 formula și justifica, am nevoie de următoarele câteva capitole, dar el va începe cu subiectul obținerii mai multor recompense morale. Această problemă este considerabil mai dificil de rezolvat decât problema sporirii numărului de emoții pozitive. Csikszentmihalyi a evitat cu atenție scrierea unor ghiduri de „autoperfecționare“, cum este cel de față. Cărțile sale despre flux explică cine ajunge în această stare și cine nu, dar niciodată nu le spune clar cititorilor cum pot ajunge în mod repetat într-o asemenea stare. Reticența sa se datorează, în parte, faptului că își are originile într-o tradiție europeană descriptivă, nu în una americană, intervenționistă. Așadar, el speră că, descriind fluxul în mod elocvent, apoi dându-se la o parte, cititorul creativ va reuși să-și

inventeze propriile modalități de ajungere în stare de flux. Eu, pe de altă parte, nu mă sfiesc să recunosc că provin din tradiția americană și consider că se știe destul de mult despre modul în care se obțin recompensele morale pentru a mai da sfaturi referitoare la căile de sporire a numărului lor. Sfatul meu, care nici nu poate fi prezentat pe scurt, nici nu este ușor de pus în practică, constituie subiectul tuturor capitolelor care urmează.

Partea a II-a

1

Csik este numele vechi pentru Ciuc (n. tr.).

Calitățile

SI VIRTUȚILE

Nu suntem dușmani, ci prieteni. Nu trebuie să fim dușmani. Deși poate că pasiunea s-a mai stins, asta nu trebuie să ne rupă legăturile afective. Coardele tainice ale memoriei care se întind de la fiecare câmp de luptă și de la fiecare mormânt de patriot până la inimile ce bat încă în piepturi și până la vatra fiecărui cămin de pe acest vast teritoriu vor înălța, totuși, refrenul Unirii atunci când vor fi atinse din nou, așa cum se va și întâmpla cu siguranță, când o vor face-o îngerii buni ai naturii noastre umane.

Abraham Lincoln, primul discurs, de intrare în funcție, 4 martie 1861

Reînnoirea calităților

SI A VIRTUȚILOR

În timp ce Nordul și Sudul priveau în prăpastia celui mai sălbatic război din istoria americană, Abraham Lincoln invoca „îngerii buni ai naturii noastre umane“ în speranța deșartă că această forță ar mai fi avut timp să-i îndepărteze pe oameni de prăpastie. Cuvintele de final ale primului discurs ținut de cel mai mare orator prezidențial al Americii nu au fost alese, cu siguranță, la întâmplare. Aceste cuvinte exprimă câteva idei fundamentale ale erudiților americani de la mijlocul secolului al XIX-lea:

- Că există o „natură“ umană.
- Că acțiunea este determinată de caracter.

- Că acest caracter se prezintă în două ipostaze, ambele fundamentale - caracterul rău și cel bun sau virtuos („angelic“).

Din cauza faptului că toate aceste idei au dispărut aproape complet din psihologia secolului XX, povestea evoluției și a prăbușirii acestora va forma fundamentul încercării mele de reînnoire a noțiunii de caracter bun, ca fiind elementul esențial al psihologiei pozitive.

Doctrina caracterului bun a fost motorul ideologic al unei serii de instituții sociale din secolul al XIX-lea. Cele mai multe cazuri de nebunie erau puse pe seama degenerării și a defectelor morale, tratamentul „moral“ (încercarea de a înlocui caracterul rău cu virtutea) fiind terapia de bază pentru această afecțiune. Mișcarea de temperanță, dreptul femeilor la vot, legile muncii pentru protecția copiilor și aboliționismul radical reprezintă evoluții și mai importante ale aceluiași fenomen. însuși Abraham Lincoln[138] era produsul acestor frământări și nu este nici o exagerare să considerăm că Războiul Rece („Ochii mei au văzut gloria coborârii Domnului“) a fost cea mai uimitoare consecință a acestui fenomen.

Și-atunci, oare ce s-a întâmplat cu ideea că natura noastră umană ar avea niște îngeri buni?

La zece ani după catastrofa Războiului Civil, Statele Unite aveau de-a face cu o altă traumă, și anume cu nesiguranța muncii. Grevele și violențele stradale se întindeau pe suprafața întregii țări. în 1886, confruntările dintre oamenii muncii (majoritatea muncitori imigranți) și reprezentanții patronatului deveniseră molipsitoare, ele culminând cu revolta din Piața Haymarket din Chicago. Ce reacție a avut țara față de greviști și incendiatori? Cum puteau ei să comită astfel de acțiuni nelegiuite? Pentru oamenii de rând, explicațiile „evidente“ ale comportamentului negativ erau de natură strict caracterologică: defectele morale, păcatul, răutatea, falsitatea, prostia, lăcomia, cruzimea, impulsivitatea, lipsa conștiinței - întreaga paletă a celor mai răi îngeri ai naturii noastre umane. Caracterul negativ determina acțiuni negative și fiecare persoană era răspunzătoare pentru

propriile acțiuni. Dar explicația avea să sufere în curând o schimbare, urmată de o alta, echivalentă, în politică și în știința condiției umane.

Nu trecuse neobservat faptul că toți oamenii violenți, care nu se supuneau legilor, proveneau din clasele sociale inferioare. Condițiile lor de lucra și de viață erau îngrozitoare: munceau câte șaisprezece ore pe zi - fie într-o căldură insuportabilă, fie într-un frig tăios - timp de șase zile pe săptămână și erau plătiți cu salarii de mizerie, iar acasă erau familii întregi care mâncau și dormeau în aceeași cameră. Erau neinstraiți, analfabeți, flămânzi și extenuați. Acești factori - clasa socială și condițiile de viață extrem de dificile, sărăcia, foamea, situația loca-tivă mizeră și lipsa educației - nu erau determinați de caracterul negativ sau defectele morale, ci de mediul de viață, de condiții independente de voința umană. Așadar, poate că explicația violenței se regăsea într-un defect al mediului. Deși această afirmație este „evidentă" în gândirea contemporană, explicația conform căreia comportamentul negativ este produs de condițiile negative ale vieții era străină de concepțiile secolului al XIX-lea.

Teologii, filozofii și criticii sociali au început să susțină că masele needucate nu erau răspunzătoare pentru comportamentul lor negativ. Aceștia au sugerat că[139] misiunea predicatorilor, profesorilor și învățaților ar trebui să se schimbe, arătând că fiecare persoană nu trebuia să fie responsabilă doar pentru propriile acțiuni, cum se spusese până atunci, ci și pentru ale altora - a celor mulți, care nu puteau fi trași la răspundere pentru nimic. Așadar, la începutul secolului XX a apărut un nou curent științific în marile universități americane: sociologia. Scopul ei era acela de a da explicații comportamentale, dar nu prin prisma caracterului uman, ci a puternicelor și dăunătoarelor forțe din mediul social al fiecărui individ, forțe care nu se află sub controlul lui. Această știință avea să constituie triumful „environmentalismului pozitiv". Dacă infracțiunile erau săvârșite în cartierele urbane mizere, sociologii puteau oferi soluția reducerii numărului lor prin curățarea respectivelor

cartiere. Dacă prostia provenea din ignoranță, sociologii îi preveneau răspândirea propunând învățământul obligatoriu.

Entuziasmul manifestat de[140] atât de multe persoane din era postvictoriană pentru lucrările lui Marx, Freud și chiar Darwin, poate fi văzut ca făcând parte din această reacție împotriva explicațiilor caracterologice. Marx le spune istoricilor și sociologilor să nu-i învinovățească pe muncitori în mod individual nici pentru greve, nici pentru nelegiuirile și răutatea generală pe care le generează nemulțumirile de la locul de muncă, deoarece acestea sunt consecințele alienării și ale diferențelor sociale. Freud le spune psihiatrilor și psihologilor să nu învinovățească persoanele cu tulburări emoționale pentru actele lor distructive și autodistructive, deoarece ele sunt cauzate de forțe inconsolabile, născute din conflicte inconștiente. Unii interpretează

lucrările lui Darwin ca oferind o scuză pentru păcatul lăcomiei și pentru efectele negative ale competiției pe viață și pe moarte, deoarece cei implicați sunt efectiv la cheremul forțelor neîndurătoare ale selecției naturale.

Sociologia nu reprezintă doar o lovitură[141] dată caracterului victorian moralizator, ci, mai mult, o confirmare a marelui principiu al egalitarismului. De la recunoașterea faptului că un mediu negativ poate produce, uneori, un comportament negativ la susținerea ideii că acesta din urmă poate strivi caracterul pozitiv nu este decât un pas. Chiar și persoanele de caracter (temă recurentă în lucrările lui Victor Hugo și ale lui Charles Dickens) vor fi influențate de un mediu dăunător. De aici, și convingerea că un mediu dăunător va strivi întotdeauna caracterul pozitiv. în curând, ne putem dispensa în totalitate de conceptul de caracter, din moment ce caracterul însuși - bun sau rău - este doar un produs al influențelor externe. Așadar, sociologia ne lasă să scăpăm de acest concept încărcat de valori și inspirat din religie, care sporește sentimentul vinei și oprimă anumite clase sociale, dându-ne ocazia să ne concentrăm la extraordinara

sarcină de a ne asigura un mediu social mai sănătos, care să ne ofere mai multe.

Caracterul, bun sau rău, nu a avut nici un rol în apariția psihologiei americane a behaviorismului; orice noțiune conexă celei de natură umană era anatemizată, din moment ce se considera că doar educația contează. Exista un singur domeniu restrâns al psihologiei științifice, studiul personalității, care a păstrat vii conceptele de caracter și de natură umană de-a lungul secolului XX. în ciuda diverselor curente de idei, oamenii tind să repete în timp și în diferite situații aceleași modele de comportament pozitiv și negativ, și există supărătoarea bănuială (nesusținută de dovezi) că aceste modele ar fi moștenite. Gordon Allport, autorul[142] teoriei modeme a personalității, și-a început cariera ca lucrător social, cu scopul de a „promova caracterul și virtutea". Totuși, aceste două cuvinte aveau o tentă supărătoare, victoriană și moralistă, pentru Allport, așa că era nevoie de un termen științific mai modem, care să nu aibă nici încărcătură de valori morale. „Personalitatea" avea o rezonanță științifică neutră, absolut perfectă. Allport și adepții săi erau de părere că știința trebuie doar să descrie lucrurile așa cum sunt, nu să prescrie cum ar trebui să fie. Personalitatea este un termen descriptiv, în timp ce caracterul este unul prescriptiv. Astfel, conceptele de caracter și virtute, ambele cu încărcătură de valori morale s-au strecurat în psihologia științifică sub forma conceptului neutru de personalitate.

Noțiunea de caracter nu a dispărut totuși, din simplul motiv că nu mai era asimilată ideologic egalitarismului american. Deși psihologia secolului XX a încercat să elimine această noțiune din teoriile sale - „personalitatea" lui Allport, conflictele inconștiente ale lui Freud, corelația găsită de Skinner între libertate și demnitate și instinctele despre care discută etologii -, acest lucru nu a avut nici un efect asupra modului în care o judecă oamenii de rând. Ideea de caracter bun sau rău a rămas bine înrădăcinată în legile noastre, în politică, în felul în care ne creștem copiii și în modul în care vorbim și gândim despre ceea ce fac alții. Orice știință care nu folosește caracterul

ca idee de bază (sau care nu explică, cel puțin, importanța caracterului și a puterii de opțiune) nu va fi niciodată acceptată să intervină în justificarea acțiunilor umane. Așadar, consider că a venit momentul să reînviem caracterul, în calitate de concept esențial pentru studierea științifică a comportamentului uman. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să demonstrez că motivele pentru abandonarea noțiunii în cauză nu mai sunt valabile, după care voi realiza, folosind argumente forte, o clasificare viabilă a calităților și a virtuților.

Practic, s-a renunțat la conceptul de caracter din trei motive principale:

1. Caracterul, ca fenomen, este produs în totalitate de experiență.

2. Știința nu ar trebui să fie prescriptivă, ci doar descriptivă.

3. Caracterul este o noțiune cu mare încărcătură de valori morale și are legături cu protestantismul victorian.

Prima obiecție dispare odată cu prăbușirea environmenta-lismului. Teza care spune că experiența este cea care ne formează a fost strigătul de susținere a behaviorismului și doctrina sa centrală în ultimii optzeci de ani. Ea a început să aibă de suferit când Noam Chomsky, profesor de lingvistică, și-a convins studenții că abilitatea noastră de a înțelege și a rosti propoziții care nu au mai fost pronunțate niciodată (cum ar fi „Pe funduletul bebelușului stă un ornitorinc violet“) nu necesită doar experiența, ci și un compartiment cerebral preexistent, specializat în lingvistică. Teza a mai primit o lovitură atunci când specialiștii în teoria învățării au descoperit că selecția naturală pregătește animalele și oamenii să facă repede anumite corelații (din care rezultă, de pildă, fobiile și aversiunile față de unele gusturi), dar îi lasă complet nepregătiți în privința altora (cum ar fi cea dintre un tablou cu flori și un șoc electric ce vă e aplicat în momentul contemplării picturii). Ereditatea personalității (a se citi caracter) este, totuși, ultimul argument care combate cu

succes prima obiecție. Astfel, putem trage concluzia că, oricum s-ar forma caracterul, acesta nu este determinat exclusiv de mediu; este chiar foarte posibil să nu aibă practic nici o legătură cu mediul.

Cea de-a doua obiecție spune că termenul caracter este unul evaluativ, iar știința trebuie să fie neutră din punct de vedere moral. Sunt absolut de acord cu faptul că știința trebuie să fie descriptivă, nu prescriptivă. Nu este sarcina psihologiei pozitive să vă spună că ar trebui să fiți optimist, spiritual sau amabil și binedispus; mai curând, sarcina ei este de a descrie consecințele acestor trăsături (de exemplu, să spună că optimismul reduce riscul de depresie, întărește sănătatea și vă dă șansa să aveți mai multe realizări, dar probabil că, din cauza lui, veți fi mai puțin realiști). Ceea ce alegeți să faceți cu aceste informații depinde de valorile și obiectivele voastre.

Conform celei din urmă obiecții, caracterul este un concept clar depășit, tipic protestantismului din secolul al XIX-lea, rigid și victorian, cu aplicabilitate redusă în tolerantul și diver-sificatul secol al XXI-lea. O gândire atât de mărginită poate constitui o considerabilă piedică în calea oricărui studiu al calităților și virtuților. Am putea decide să studiem doar virtuțile considerate valoroase de către protestanții americani în secolul al XIX-lea sau de către profesorii universitari contemporani de sex masculin, albi și de vârstă medie. Totuși, pentru un asemenea studiu, cel mai bun punct de plecare este reprezentat de calitățile și virtuțile omniprezente, cele care sunt considerate valoroase practic în toate culturile. Și de acolo vom pleca.

Omniprezența celor șase virtuți

în această epocă a postmodemismului și a relativismului etic, a devenit o practică obișnuită să presupunem că virtuțile sunt stabilite prin convenții sociale, specifice momentului și locului în care se face aprecierea. Așadar, în America secolului al XXI-lea, stima de sine, frumusețea, siguranța de sine, autonomia, unicitatea, bogăția și

competitivitatea sunt calități extrem de apreciate. Totuși, Sfântul Toma d'Aquino, Confucius, Buddha și Aristotel nu ar fi caracterizat nici una dintre aceste caracteristici ca fiind virtuoase și chiar ar fi condamnat câteva dintre ele, ca fiind vicii. Castitatea, tăcerea, atitudinea pompoasă și răzbunarea - toate virtuți extraordinare într-un anumit moment și loc - ne par acum străine, chiar de nedorit.

De aceea, noi am suferit un șoc când am descoperit că există nu mai puțin de șase virtuți care sunt apreciate în toate religiile și tradițiile culturale principale. Cine suntem acești „noi" și ce căutăm?

„Mă feresc să ofer fonduri pentiu proiecte academice care nu fac decât să rămână pe un raft pe care se adună praful", a spus Neal Mayerson, director la Manuel D. and Rhoda Ma-yerson Foundation din Cincinnati. Mi-a telefonat în noiembrie 1999, după ce mi-a citit articolele despre psihologia pozitivă, și mi-a sugerat să inițiem împreună un proiect. Dar ce proiect? în cele din urmă, am decis că, pentru început, ar fi bine să sponsorizăm și să mediatizăm unele dintre cele mai bune intervenții pozitive făcute pentru tineri. Așadar, am stabilit un weekend în care am prezentat câteva dintre cele mai bine documentate și mai eficace intervenții în fața a opt persoane importante preocupate de dezvoltarea tinerilor, aceștia având sarcina să decidă pentru care să aloce fonduri.

în timpul cinei, evaluatorii au fost în unanimitate de aceeași părere, lucru cât se poate de surprinzător. „Toate aceste intervenții sunt lăudabile", a spus Joe Conaty, coordonatorul programelor extrașcolare în care Ministerul Educației din Statele Unite investise o jumătate de miliard de dolari. „Dar să luăm toate lucrurile în ordinea firească. Nu putem interveni pentru îmbunătățirea caracterului tinerilor înainte de a ști exact ce dorim să îmbunătățim. în primul rând, avem nevoie de o clasificare, de o modalitate de a evalua caracterul. Neal, investește-ți banii într-o taxonomie a caracterului pozitiv."

Această idee avea un precedent excelent. Cu treizeci de ani înainte, National Institute of Mental Health, care finanțase majoritatea intervențiilor în cazul bolilor mintale, s-a confruntat cu o problemă similară. Exista o neînțelegere între cercetătorii din Statele Unite și cei din Anglia în ceea ce privește acest subiect. Pacienții din Anglia care erau diagnosticați ca având schizofrenie și tulburări obsesiv-compulsive, spre exemplu, prezentau simptome foarte diferite față de cei diagnosticați cu aceleași afecțiuni în Statele Unite.

în 1975, am participat la o conferință organizată la Londra pentru studierea unui caz, în cadrul căreia s-au reunit înjur de douăzeci de psihiatri și psihologi de marcă; ne-a fost prezentată o femeie de vârstă medie, ciufulită și confuză. Problema ei era preocuparea pentru analiza toaletei - mai precis, a interiorului toaletei. De fiecare dată când mergea acolo, se apleca peste vasul de toaletă și îl analiza cu atenție înainte de a trage apa. Căuta un făt, temându-se că ar putea să-i dea drumul în canalizare dacă nu era foarte atentă. Adeseori își verifica excrețiile de câteva ori înainte de a trage, în cele din urmă, apa.

După plecarea bietei femei, i s-a cerut fiecăruia dintre noi să pună un diagnostic. Fiindcă eram singurul invitat din străinătate, mi s-a făcut ciudata onoare de a fi primul; punând accentul pe confuzia și dificultatea ei de percepție, am ales schizofrenia. După ce toate chicotelile au încetat, am aflat cu mâhnire că toți ceilalți specialiști o diagnosticaseră ca fiind obsesiv-com-pulsivă, deoarece se bazaseră pe ritualul de analizare pe care îl practica femeia și pe gândul ei incitator, de a îneca un făt în toaletă.

Dezacordul dintre diagnosticieni dă naștere inexactității. în acest caz, era evident că nu se putea face nici un fel de progres în înțelegerea și tratarea tulburărilor mintale dacă nu folosea toată lumea aceleași criterii de diagnoză. Nu puteam începe să cercetăm dacă schizofrenia are, de exemplu, o biochimie diferită de aceea a tulburării obsesiv-compulsive decât dacă plasam aceiași pacienți în aceleași categorii. NIMH a hotărât să publice DSM-III, a treia ediție a

manualului de statistică și diagnoză a tulburărilor mintale, pentru ca acesta să constituie o bază în stabilirea diagnosticelor și intervențiilor terapeutice ulterioare. Soluția a funcționat, iar în ziua de azi, procesul de diagnoză este într-adevăr solid și exact. Atunci când se face o terapie sau se iau măsuri preventive, putem aprecia cu toții, cu o precizie considerabilă, ce schimbări au survenit.

în absența unui sistem de clasificare asupra căruia să ne fi pus de acord, psihologia pozitivă s-ar confrunta cu exact aceleași probleme. Cercetașii ar putea spune că programul lor crc-ează o atmosferă mai „prietenoasă“, terapeuții maritali ar susține că ei sporesc „intimitatea“, programele bazate pe credința creștină ar vorbi despre mai multă „bunătate afectuoasă“, iar programele antiviolență ar pomeni de accentuarea „empatiei“. Oare este vorba despre unul și același lucru? Cum își pot da seama inițiatorii acestor programe dacă ele au funcționat sau nu? Având în vedere precedentul creat de DSM-III, am hotărât împreună cu Neal să sponsorizăm crearea unei clasificări a caracteristicilor psihice normale, pentru a stabili o bază a psihologiei pozitive. Sarcina mea era aceea de a recruta un director științific de primă mână.

— Chris, i-am spus, te rog nu mă refuza înainte să auzi ce am de zis. Făcusem din start cea mai bună alegere, dar nu prea speram că o să-l pot convinge. Dr. Christopher Peterson este un distins om de știință - autorul unui text de referință despre personalitate, una dintre autoritățile mondiale din domeniul speranței și optimismului și șeful programului de psihologie clinică de la Universitatea din Michigan, cel mai extins și probabil și cel mai bun program de acest fel din lume. Vreau să renunți pentru trei ani la postul tău de la Michigan. Mută-te la Universitatea din Pennsylvania și joacă rolul principal în crearea unei replici psihologice a ZXW-ului - un sistem de referință pentru clasificarea și evaluarea calităților umane, i-am explicat eu destul de detaliat.

în timp ce așteptam să mă refuze politicos, am rămas uimit când Chris mi-a spus:

— Ce coincidență ciudată. Ieri a fost ziua mea, am împlinit cincizeci de ani, și am trecut prin prima criză de vârstă mijlocie; am stat cu privirile ațintite în gol, întrebându-mă ce am să fac cu tot restul vieții mele... Așa că, accept.

Una dintre primele sarcini pe care le-a dat Chris unora dintre noi a fost să citim textele fundamentale ale religiilor și tradițiilor filozofice principale, pentru a selecta, fiecare, calitățile pe care le considera a fi virtuți, urmând ca apoi să vedem dacă acestea erau comune tuturor tradițiilor. Nu voiam să fim acuzați că am dat dovadă de o gândire mărginită în alegerea calităților clasificate, așa cum se întâmplase cu protestanții victorieni, sau să ni se spună că opțiunile noastre reflectă valorile teoreticienilor americani de sex masculin și rasă albă. Pe de altă parte, voiam să evităm stupiditatea așa-numitului veto antropologic („Tribul pe care-l studiez nu este amabil, ceea ce demonstrează că amabilitatea nu este apreciată la nivel mondial".) încercam să descoperim ceea ce este omniprezent, dacă nu și universal. în cazul în care nu reușeam să găsim nici o virtute comună tuturor culturilor, ne aflam, la fel ca și cei care au realizat DSM-ul, în deranjanta situație de a face clasificarea doar în funcție de părerile actuale ale americanilor.

Sub îndrumarea Katherinei Dahlsgaard, am citit cât am putut: Aristotel, Platon, Toma d'Aquino, Sfântul Augustin, Vechiul Testament, Talmudul, Confucius, Buddha, Lao Tze, Bushido (codul samurailor), Coranul, Benjamin Franklin și Upanișade-le - în total în jur dc două sute de texte care catalogau virtuțile. Spre surprinderea noastră[143], aproape fiecare dintre aceste tradiții extinse de-a lungul a trei mii de ani și pe întreaga suprafață a pământului, își însușește șase virtuți:

- înțelepciunea și cunoașterea
- Curajul
- Iubirea și umanitatea

- Dreptatea
- Cumpătarea
- Spiritualitatea și transcendența

în detaliu noțiunile diferă, desigur: pentru samurai, curajul înseamnă ceva, iar pentru Platon altceva, la fel cum umanitatea la Confucius nu corespunde carz'to-ului lui Toma d'Aquino. Mai mult decât atât există virtuți specifice fiecăreia dintre aceste tradiții (cum ar fi vioiciunea minții - la Aristotel, chibzuiala - la Benjamin Franklin, puritatea - pentru cercetașii din America și răzbunarea până la cea de-a șaptea generație - în codul klingonian), dar aspectele comune sunt reale și, pentru cei dintre noi care au fost educați în spiritul relativismului etic, destul de remarcabile. Astfel ne putem lămuri de ce s-a afirmat[144] că ființele umane sunt animale morale.

Așadar, considerăm că aceste șase virtuți constituie caracteristici esențiale, susținute de aproape toate tradițiile religioase și filozofice și că ele, luate la un loc, surprind noțiunea de caracter pozitiv. Dar înțelepciunea, curajul, umanitatea, dreptatea, cumpătarea și transcendența sunt prea abstracte pentru

psihologii care doresc să evalueze și să consolideze aceste valori. în plus, în cazul fiecărei virtuți, putem găsi câteva modalități diferite de a o obține, pe care trebuie să le cunoaștem pentru a evalua și consolida respectiva virtute. De exemplu, umanitatea poate fi obținută prin bunătate, filantropie, capacitatea de a iubi și a fi iubit, sacrificiu sau compasiune. Cumpătarea poate fi exprimată prin modestie și umilință, autocontrol disciplinat sau prudență și grijă.

De aceea, acum voi discuta despre căile - tăriile de caracter - prin intermediul cărora ajungem să avem aceste virtuți.

Calitățile caracteristice

Acest capitol vă va permite să vă identificați calitățile caracteristice. Capitolele care urmează se referă la consolidarea acestora și la alegerile pe care le facem pentru a le folosi în principalele domenii ale vieții.

ÎNZESTRĂRILE ȘI CALITĂȚILE

Calitățile - integritatea, curajul, originalitatea și bunătatea, de exemplu - nu sunt același lucru cu înzestrările, - urechea muzicală, frumusețea chipului sau viteza de alergare. Ambele constituie teme ale psihologiei pozitive, dar, deși între cele două există multe asemănări, o diferență constă în faptul că în timp ce calitățile constituie trăsături morale, înzestrările sunt non-morale. în plus, cu toate că între ele nu se face o delimitare clară, în general, înzestrările nu se pot retușa foarte ușor spre deosebire de calități. Este adevărat că vă puteți îmbunătăți timpul la sprintul de o sută de metri prin ridicarea mai sus a șezutului în poziția de start, că vă puteți machia pentru a arăta mai bine sau că puteți asculta multă muzică clasică și astfel veți reuși să ghiciți mai des nota corectă. Totuși, consider că acestea nu sunt decât îmbunătățiri minore, aduse unui talent deja existent.

Curajul, originalitatea, simțul dreptății și bunătatea, pe de altă parte, pot fi formate chiar și pe o bază fragilă și consider că atunci când se exersează suficient de mult, când se manifestă o perseverență, când aveți de la cine învăța și sunteți dedicați, aceste calități pot prinde rădăcini și prospera. înzestrările țin mai mult de moștenirea genetică. De cele mai multe ori, se întâmplă fie să ai un talent, fie să nu-1 ai; dacă nu vă naș-teți cu ureche muzicală sau cu plămâni de alergător de cursă lungă, din păcate, șansele de a ameliora ceva în acest sens sunt considerabil de limitate. Nu veți reuși să obțineți decât o simplă simulare a talentului. Acest lucru nu este adevărat în cazul înclinației spre studiu sau al prudenței, al umilinței sau al optimismului. Atunci când reușiți să vă formați aceste calități, se pare că aveți un fond genetic potrivit.

înzestrările sunt relativ automate (pur și simplu știi instinctiv că nota e do diez), în timp ce calitățile sunt, de obicei, mai degrabă voluntare (este nevoie de un act de voință pentru a-i spune casierei că v-a dat rest cu cincizeci de dolari mai mult). Un talent îți cere să faci o alegere, dar numai în sensul că trebuie să hotărăști dacă vrei să-l șlefuiești și unde să-l folosești; nu poți alege să-l ai sau să nu-1 ai. De exemplu, fraza „Jill era o persoană deșteaptă, dar și-a risipit inteligența“ are sens deoarece Jill n-a avut voință. Nu avea de ales IQ-ul ridicat, dar și-a risipit darul, prin alegerile proaste (acute ulterior în ceea ce privește dezvoltarea minții și a momentului, respectiv locului în care să-și folosească talentul. Pe de altă parte, afirmația „Jill era o persoană bună, dar și-a risipit bunătatea“ nu prea are sens. O calitate nu poate fi risipită. O calitate implică alegeri referitoare la momentul în care trebuie folosită și la continuarea consolidării sale, dar, înainte de toate, trebuie să facem alegerea de a o deține sau nu. Cu suficient timp, efort și hotărâre, calitățile despre care voi discuta în continuare pot fi deținute de aproape orice persoană. Doar înzestrările nu pot fi obținute prin-tr-un efort de voință.

De fapt, cu voința s-a întâmplat același lucru ca și în cazul caracterului. Psihologia științifică a renunțat la ambele concepte cam în același timp și din motive foarte asemănătoare. Și totuși, conceptele de voință și responsabilitate personală sunt la fel de importante pentru psihologia pozitivă ca și conceptul de caracter bun.

De ce ne simțim atât de bine atunci când îi atragem atenția casieriței că ne-a dat cu cincizeci de dolari în plus? Nu este din cauza faptului că ne admirăm brusc trăsătura înnăscută a onestității, ci pentru că suntem mândri că am făcut exact ceea ce trebuia - că am ales o cale mai dificilă decât să luăm banii și să tăcem. Dacă acest gest nu ar fi presupus un efort, nu ne-am fi simțit la fel de bine. Mai mult, dacă în noi s-ar fi dat o luptă interioară („Doar e un lanț uriaș de magazine... hmm, s-ar putea ca la sfârșitul zilei să-i taie din salariu cei cincizeci de dolari“), ne-am fi simțit și mai bine. F.xistă o diferență

între[1'15] emoția pe care o simțim atunci când îl vedem pe Michael Jordan marcând cu ușurință un coș peste capul unui adversar incapabil să-l blocheze și cea pe care o trăim atunci când îl vedem că înscrie treizeci și opt de puncte deși are gripă și febră de patruzeci de grade. Virtuozitatea manifestată fără efort trezește sentimente de încântare, adorație, admirație și uimire. Dar din moment ce nu există posibilitatea imitării, nu ne inspiră și nu ne însuflețește, așa cum se întâmplă atunci când noi înșine depășim un mare obstacol.

Pe scurt, ne simțim[14*'] însuflețiți și inspirați ori de câte ori exercitarea voinței culminează cu o acțiune virtuoasă. Observați și că atunci când vine vorba despre virtute, indiferent cât de mult am studiat sociologia, nu ne justificăm meritele invocând argumentul environmentalist al teologilor din secolul al XIX-lea. Nu ne spunem: „Chiar nu merit să fiu lăudat pentru onestitatea mea, deoarece am fost crescut într-un cămin plăcut, cu părinți iubitori, iar cincizeci de dolari nu fac diferența dintre a muri de foame sau nu, pentru că am și o slujbă sigură." în sinea noastră, credem că totul se datorează caracterului pozitiv și exercitării dreptului de opțiune. Chiar dacă avem tendința să-i găsim scuze infractorului din cauza circumstanțelor în care a fost crescut, nu avem deloc tendința de a-i diminua meritele lui .Iordan pentru că a avut cei mai buni mentori, pentru că este foarte talentat sau pentru că este bogat și celebru. Din cauza rolului crucial al voinței în afișarea virtuților, avem sentimentul că laudele și aprecierile ni se cuvin. Mintea omului modern este de părere că virtuțile depind în mod esențial de voință și de opțiune, pe când partea negativă a vieții este determinată mai mult de circumstanțe externe.

Intervențiile psihologiei pozitive sunt diferite de cele ale psihologiei în general tocmai din acest motiv. Psihologia se ocupă, de regulă, de refacerea stricăciunilor și de evoluția de la un nivel negativ accentuat la unul tot negativ, dar mai puțin accentuat. Intervențiile eficace în alinarea persoanelor cu tulburări sunt, de obicei, destul de dure, iar echilibrul dintre exercitarea voinței și presiunea forțelor externe se

înclină mai mult spre aspectul extern. Acțiunea medicamentelor nu depinde deloc de voință; „nu este nevoie de nici un fel de disciplină" - aceasta este principala justificare a dependenței de droguri. Psihote-rapiile aplicabile disfuncțiilor sunt adeseori descrise, în mod corect, ca fiind „modelări" sau „manipulări". Atunci când terapeutul este activ, iar pacientul, răbdător și pasiv, procedurile - cum ar fi închiderea unui claustrofobic într-un dulap timp de trei ore, pregătirea unui copil autist pentru o îmbrățișare prin întreruperea șocurilor electrice aplicate și oferirea de argumente împotriva gândirii catastrofice a unei persoane deprimate -funcționează destul de bine. în schimb, terapiile asemenea psihanalizei, în cadrul cărora terapeutul este pasiv (vorbește rareori și nu acționează niciodată), iar pacientul este activ nu au un istoric impresionant de vindecare a tulburărilor mintale.

Totuși, atunci când dorim să evoluăm în viață de la un nivel pozitiv redus la unul accentuat, exercitarea voinței este mai importantă decât rearanjarea elementelor externe de decor. Consolidarea calităților și virtuților și folosirea acestora în viața de zi cu zi sunt în legătură directă cu alegerile pe care le facem. Consolidarea calităților și a virtuților nu este o chestiune de învățare, exersare sau condiționare, ci de descoperire, creație și proprietate. „Intervenția" mea pozitivă preferată este simplă: vă cer să citiți secțiunea următoare, apoi să vă gândiți care dintre aceste calități vi se potrivesc și cum puteți profita zilnic de ele. în mod surprinzător, chiar dacă eu mă dau la o parte, de acum încolo veți fi îndrumați de sinceritatea voastră și de dorința de a duce o viață mai bună.

Cele douăzeci și patru de calități

In lecturile mele, am găsit diverse enumerări ale virtuților morale, mai mult sau mai puțin numeroase, deoarece autorii reunesc sub aceeași denumire mai multe sau mai puține idei.

Benjamin Franklin, The Autobiography

A fi o persoană virtuoasă[147] înseamnă să afișezi, prin acte de voință, toate (sau, în cel mai rău caz, majoritatea) celor șase virtuți omniprezente: înțelepciunea, curajul, umanitatea, dreptatea, cumpătarea și transcendența. Există câteva căi distincte de ajungere la fiecare dintre aceste șase virtuți. De exemplu, virtutea dreptății poate fi afișată prin acte de bun cetățean, imparțialitate, loialitate, muncă de echipă și un mod omenos de conducere. Eu numesc aceste căi calități', spre deosebire de virtuți, care sunt abstracte, fiecare calitate este evaluabilă și se poate dobândi. în cele ce urmează, voi vorbi, cât mai pe scurt, pentru a le putea recunoaște pe fiecare, despre calitățile care sunt omniprezente în culturile noastre. După ce veți citi comentariile și veți răspunde la chestionare, veți putea stabili care dintre aceste douăzeci și patru de calități vă sunt caracteristice.

Iată câteva dintre criteriile după care ne dăm seama că o anumită caracteristică este calitate. în primul rând, calitatea este o trăsătură, o caracteristică psihologică pe care o putem vedea manifestându-se în timp, în diferite situații. O singură manifestare de bunătate, într-un anumit context, nu presupune

deținerea implicită a virtuții umanității.

în al doilea rând, o calitate este apreciată în sine. Calită

țile au adeseori consecințe pozitive. De exemplu, atunci când este exercitat bine, spiritul de conducere are drept efect, de obicei, sporirea prestigiului, promovarea și mărirea salariului. Deși calitățile și virtuțile produc astfel de rezultate dezirabile, apreciem o calitate în sine, chiar în absența beneficiilor evidente. Amintiți-vă că și pentru recompensele morale optăm doar de dragul lor, nu din cauza faptului că ne-ar insufla o emoție pozitivă. Aristotel afirma că acțiunile întreprinse din motive care nu țin de noi nu sunt virtuoase, tocmai din cauza faptului că ele ne sunt insuflate sau impuse din exterior.

Calitățile pot fi percepute și ca daruri pe care și le doresc părinții pentru bebelușul lor („Vreau ca fiul meu să fie iubitor, curajos și chibzuit“). Majoritatea părinților nu ar spune că își doresc ca fiul lor să evite psihopatologia sau să ajungă director de departament. E posibil ca o mamă să vrea ca fiica sa să se căsătorească cu un milionar, dar probabil că apoi va da și explicații, înșirând posibilitățile oferite de o viață fără dificultăți financiare. Calitățile sunt stările pe care le dorim, dar care nu necesită justificări.

Când afișezi o calitate nu faci nici un rău persoanelor din jur. Mai mult decât atât, martorii s-ar putea simți chiar însuflețiți și inspirați de acțiunile virtuoase. Invidia, dar nu și gelozia, ar putea fi stârnită în sufletul privitorului. Implicarea în manifestarea unei calități produce, de obicei, emoții pozitive autentice, inclusiv posesorului respectivei calități: mândrie, satisfacție, bucurie, împlinire sau armonie. Din acest motiv, afișarea calităților și virtuților este ca un joc de tip câștig-câștig, pus în practică. Putem fi cu toții câștigători atunci când acționăm în concordanță cu virtuțile și calitățile pe care le deținem.

Cultura susține calitățile prin asigurarea de z'/zstzfz/tz'z, ritualuri, modele, pilde, maxime și povești pentru copii. Instituțiile și ritualurile reprezintă „cursele de probă“ care le permit copiilor și adolescenților să exerseze și să-și dezvolte însușirile de bază, într-un mediu controlat („simulat“), sub o îndrumare strictă. Consiliile de elevi din licee au drept scop formarea responsabilității de cetățean și a spiritului de conducere; la baseball, echipele de juniori dezvoltă lucrul în echipă și simțurile datoriei și loialității, în timp ce lecțiile de religie încearcă să pună bazele credinței. Cu siguranță, instituțiile pot avea și efecte adverse (gândiți-vă la antrenorii care vor ca echipa lor de hochei de tineret să câștige cu orice preț sau la concursurile de frumusețe pentru fetițe de șase ani), dar aceste efecte ies imediat în evidență și sunt criticate intens.

Modelele și pildele din cultură ilustrează în mod convingător o anumită calitate sau virtute. Modelele pot fi reale (Mahatma Gandhi și stilul uman de conducere), apocrife (George Washington și

onestitatea) sau explicit mitice (Luke Skywal-ker și fluxul). Cal Ripken[1], ca și Lou Gehrig[2] înaintea lui, reprezintă un model de perseverență. Hellen Keller[3] reprezintă un model de dragoste pentru învățătură, Thomas Edison - unul de creativitate, Florence Nightingale - unul de bunătate, Maica Tereza - unul al capacității de a iubi, Willie Star-gell[4] _ unul ai spiritului de conducere,
Jackie Robinson[5] - unul de autocontrol, iar Aung San****** -unul de integritate.

Unele calități sunt adevărate miracole, atunci când sunt manifestate de copiii minune, la o vârstă foarte timpurie. Când am predat ultimul curs de psihologie pozitivă la Universitatea din Pennsylvania, am început prin a-i ruga pe studenți să se prezinte, dar nu cu formula banală „Sunt în anul al doilea și am specializare dublă, în finanțe și psihologie“, ci spunând o povestire care să le pună în lumină una dintre calități. (Acest gen de prezentări contrastează călduros și reconfortant cu cele de la cursul meu de psihologie a comportamentului deviant, în cadrul căruia studenții se recomandă, de obicei, vorbind despre una dintre traumele lor din copilărie.) Sarah, o studentă dezinvoltă din ultimul an, ne-a povestit că, la vârsta de aproximativ zece ani, observase că tatăl ei muncea atât de mult, încât părinții ei ajunseseră să se îndepărteze unul de altul. Era îngrijorată că s-ar putea să divorțeze. Fără să le spună nimic părinților, s-a dus la biblioteca orașului și a citit cărți despre terapie maritală. Gestul era remarcabil, dar restul povestirii ne-a uimit și mai mult. A transformat conversațiile familiale din timpul cinei în intervenții deliberate, prin care își încuraja părinții să-și rezolve împreună problemele, să aducă argumente juste, să-și exprime plăcerile și nemulțumirile pe care le aveau unul față de celălalt din punct de vedere comportamental și așa mai departe. La vârsta de zece ani, era un copil precoce în ceea ce privește una dintre calitățile caracterologice, cea numită inteligență socială. (Și, într-adevăr, părinții ei sunt în continuare căsătoriți.)

în schimb, există și idioți (termen care provine din limba greacă și înseamnă „neîncadrați în societate") în ceea ce privește o anumită calitate, așa cum demonstrează arhivele Darwin Awards (www.darwinawards.com), care conțin o pleiadă de asemenea exemple. Spre deosebire de Rachel Carson (a cărei carte Silent Spring o imortalizează ca model de prudență), acest individ este un idiot în ceea ce privește prudența:

Un tânăr din Houston a primit o scurtă lecție despre siguranța în folosirea armelor înainte de a juca ruleta rusească cu un pistol semiautomat de calibru 12 mm. Rashaad, în vârstă de 19 ani, își vizita niște prieteni când și-a exprimat intenția de a juca acest joc mortal. Se pare că nu și-a dat seama că o armă semiautomată, spre deosebire de un revolver, introduce automat, la armare, un alt cartuș în lăcașul încărcătorului. Astfel, șansele lui de a câștiga[148] o rundă de ruletă rusească erau egale cu zero, după cum a descoperit și el imediat.

Deși copiii cresc înconjurați de o multitudine de modele pozitive, o problemă de importanță decisivă este stabilirea momentului și motivului pentru care ci optează să învețe lucruri rele, nu bune. Ce anume îi determină pe unii copii să se ia după exemplele date de Eminem, Donald Trump sau luptătorii profesioniști?

Criteriul final stabilit de mine pentru alegerea calităților pe care le voi prezenta în continuare este omniprezența, ele fiind apreciate în aproape fiecare cultură din lume. Spun „aproape", deoarece[149] pot fi și excepții; se pare că tribul Ik, de exemplu, nu apreciază bunătatea. Așadar, vom spune că aceste calități sunt mai curând omniprezente decât universale, și este important ca exemplele de veto antropologic („Ei bine, tribul Ik nu are această calitate") să fie rare și evidente. Asta înseamnă că destul de multe dintre calitățile însușite de americanii contemporani nu se află pe lista noastră: frumusețea, bogăția, competitivitatea, stima de sine, celebritatea, unicitatea și altele, asemănătoare. Cu siguranță, aceste calități merită să fie studiate, dar nu constituie prioritatea mea imediată. Am ales

acest criteriu[150] deoarece vreau ca „rețeta“ de viață bună pe care o realizez să se aplice la fel de bine și în cazul japonezilor, și al iranienilor, și al americanilor.

Care sunt principalele voastre calități?[6]

înainte de a descrie fiecare dintre cele douăzeci și patru de calități, cei care aveți acces la internet puteți accesa website-ul meu (www.authentichappiness.org), pentru a răspunde chestionarului VIA Strengths Survey. Acest exercițiu de douăzeci și cinci de minute vă ordonează descrescător calitățile și vi le compară cu cele ale altor mii de oameni. Imediat ce terminați, primiți un feedback detaliat, referitor la calitățile voastre. Cei care nu folosesc intemetul au o alternativă mai puțin definitorie, de a-și evalua calitățile chiar în paginile acestui capitol. Descrierile mele vor fi simple și succinte, suficiente doar pentru a determina dacă posedați sau nu respectiva calitate; dacă doriți să aprofundați subiectul, notele de final fac trimiteri la literatura de specialitate. După descrierea fiecăreia dintre cele douăzeci și patru de calități, există o scară de autoevaluare. Aceasta constă în două întrebări alese din sondajul complet de pe website. Răspunsurile voastre vă vor stabili calitățile aproximativ în același mod ca pe website.

înțelepciunea și cunoașterea

Prima virtute este cea a înțelepciunii. Am ordonat cele șase căi de manifestare a înțelepciunii și a antecedentului său necesar, cunoașterea, de la cea fundamentală din punct de vedere al dezvoltării (curiozitatea) la cea mai matură (perspectiva).

1. Curiozitatea/Interesul față de lume

Curiozitatea față de lume presupune o deschidere pentru noi experiențe și o tratare flexibilă a problemelor care nu se suprapun ideilor noastre preconcepute. Persoanele curioase nu se limitează

să tolereze ambiguitatea; ele o agreează, se simt atrași de ea. Curiozitatea poate fi particulară (de exemplu, doar în ceea ce privește trandafirii) sau generală, presupunând o deschidere față de orice. Ea reprezintă o calitate care ne angajează în mod activ, această calitate nemanifestându-se atunci când informațiile sunt absorbite pasiv[151] (ca în cazul „legumelor“ care nu fac decât să se uite la televizor și să schimbe canalele). Opusul curiozității este plictiseala.

Dacă nu veți accesa website-ul pentru a participa la sondajul VIA, v-aș ruga să răspundeți la următoarele două întrebări:

a) Afirmația „Lumea îmi stârnește întotdeauna curiozitatea“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru curiozitate.

2. Plăcerea de a învăța

Vă place să învățați lucruri noi, fie la orele dc curs, fie pe cont propriu. V-a plăcut dintotdeauna să mergeți la școală, să citiți, să vizitați muzee - să mergeți în orice loc în care aveți șansa să învățați câte ceva. Există vreun domeniu în care sunteți cu adevărat experți? Cunoștințele voastre sunt apreciate de cei din jur și de restul lumii, în general? Vă place să vă îmbogățiți cunoștințele din domeniul preferat chiar și în absența unor stimulente externe? De exemplu, toți lucrătorii poștali[152] cunosc în detaliu sistemul de alocare a codurilor poștale, dar aceste cunoștințe nu reflectă o calitate decât dacă au fost acumulate de dragul lor, fără un scop anume.

a) Afirmația „Sunt încântat când învăț ceva nou“:

Mi se potrivește perfect 5

Mi se potrivește 4

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici: __

Acesta este punctajul pentru plăcerea de a învăța.

3. Discernământul/Gândirea critică/Lipsa de prejudecăți

Reflectarea asupra problemelor și analizarea acestora din toate unghiurile constituie aspecte importante ale personalității voastre. Nu trageți concluzii pripite; bazați-vă doar pe dovezi concrete pentru a lua decizii. Aveți capacitatea de a vă răzgândi.

Prin discernământ mă refer la exercitarea capacității de a separa informațiile în mod obiectiv și rațional, pentru alegerea Binelui, atât pentru voi, cât și pentru ceilalți. In acest sens, discernământul este sinonim cu gândirea critică. întruchipează orientarea către realitate și reprezintă opusul erorilor de logică pe care le comit atât de multe persoane depresive, cum ar fi personalizarea exagerată („întotdeauna e vina mea“) și gândirea în termeni radicali. Oamenii care nu posedă această calitate gândesc în elemente care favorizează și confirmă lucrurile pe care le cred deja. Acesta este un aspect important[153] al sănătoasei trăsături despre care vorbim: ea presupune neconfun-darea propriilor dorințe și nevoi cu realitățile lumii.

a) Afirmația „Atunci când este nevoie, pot să am o gândire foarte rațională“:

Mi se potrivește perfect

Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește Nu mi se potrivește deloc

b) Afirmația „Am tendința să judec pripit“: Mi se potrivește perfect 1

Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru discernământ.

4. Inventivitatea/Originalitatea/Inteligența practică/

Capacitatea de a te descurca

Atunci când doriți să obțineți ceva, sunteți capabil să adoptați un alt comportament - nou, dar adecvat - pentru a vă atinge obiectivul? Rareori sunteți mulțumit dacă ați tăcut ceva într-un mod convențional. Această categorie include calitățile la care se referă oamenii atunci când vorbesc despre creativitate, dar eu nu o limitez la domeniul artelor frumoase. Inventivitatea se mai numește și[154] inteligență practică, fler sau capacitatea de a te descurca.

a) Afirmația „îmi place să găsesc modalități noi de a face lucrurile“:

b) Afirmația „Majoritatea prietenilor mei au mai multă imaginație decât mine“:

Mi se potrivește perfect

Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru inventivitate.

5. Inteligența socială/Inteligența personală/

Inteligența emoțională

Inteligența socială și personală înglobează cunoștințele referitoare la sine și la ceilalți. Sunteți conștient de motivele și sentimentele celorlalți și puteți reacționa așa cum se cuvine. Inteligența socială reprezintă[155] capacitatea de a observa diferențele dintre alți oameni, mai ales din punct de vedere al dispoziției, temperamentului, motivației și intenției - după care puteți acționa în funcție de ele. Această calitate nu trebuie confundată cu simpla capacitate de introspecție, cu preocuparea față de aspectele psihologice sau cu reflectarea; ca se evidențiază în acțiunile înțelepte din punct de vedere social.

Inteligența personală presupune cunoașterea propriilor sentimente și, pe baza cunoașterii, înțelegerea și orientarea propriului comportament. Luate la un loc[156], aceste două calități au fost denumite de către Daniel Goleman „inteligență emoțională". Iar toată această serie de calități este, probabil, fundamentală pentru dezvoltarea altor calități, cum ar fi bunătatea și spiritul de conducere.

Un alt aspect al inteligenței emoționale este găsirea nișei perfecte: situarea într-un context care vă maximizează aptitudinile și interesele. V-ați ales locul de muncă, relațiile personale și pasiunile astfel încât, în măsura posibilităților, să vă folosiți zilnic cele mai bune capacități pe care le aveți? Sunteți plătit pentru a face ceea ce știți, într-adevăr, să faceți cel mai bine? Organizația Gallup a descoperit[157] că angajații cei mai mulțumiți au răspuns afirmativ, fără ezitare, la întrebarea: „Meseria dumneavoastră vă permite să faceți ceea ce știți să faceți cel mai bine?" Gândiți-vă la Michael Jordan, jucătorul mediocru de baseball care „s-a regăsit" în baschet.

a) Afirmația „Indiferent în ce situație socială sunt, reușesc să mă integrez":

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru inteligența socială.

6. Simțul perspectivei

Folosesc această etichetă pentru a descrie cea mai matură calitate din această categorie, cea care se apropie cel mai mult de înțelepciunea propriu-zisă. Cei din jurul vostru vă caută pentru experiența pe care o aveți, ca să-i ajutați să-și rezolve problemele și să reușească să vadă și ei lucrurile în perspectivă. Știți cum să priviți lumea, și acest lucru este bun și pentm voi, și pentru cei din jur. Persoanele înțelepte sunt[158] experte în chestiunile cele mai importante și cele mai dificile din viață.

a) Afirmația „Reușesc întotdeauna să privesc lucrurile în perspectivă“:

Mi se potrivește perfect 5

Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Rareori mi se întâmplă să vină cineva să-mi

ceară sfatul“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru simțul perspectivei.

Curajul

Calitățile pe care se bazează virtutea curajului reflectă exercitarea atentă a voinței în vederea unor scopuri îndrăznețe pe care nu știm

cu siguranță dacă le vom atinge. Pentru a putea fi calificate ca acte de curaj, aceste acțiuni trebuie să aibă loc în ciuda unor puternice adversități. Curajul este admirat la nivel universal și în fiecare cultură există eroi care îl întruchipează. Menționez vitejia[159], perseverența și integritatea ca fiind cele trei căi omniprezente spre obținerea acestei virtuți.

7. Vitejia și bravura

Nu dați înapoi în fața amenințărilor, a provocărilor, a durerii sau a dificultăților. în condiții dificile, atunci când integritatea fizică a persoanei în cauză este amenințată, vitejia este superioară bravurii. Ea poate fi raportată și la atitudinile dictate doar de rațiune sau de emoții, care sunt nepopulare, nemulțumitoare și periculoase. De-a lungul anilor, cercetătorii au făcut distincție între vitejia morală și vitejia fizică sau bravura; o altă modalitate de a clasifica tipurile de vitejie se bazează pe prezența sau absența fricii.

Persoana vitează este capabilă să separe componentele emoționale și comportamentale ale fricii, opunând rezistență imboldului de a fugi și înfruntând situația înfricoșătoare, în ciuda disconfortului produs de reacțiile ei naturale, pur umane, de ordin psihic și fizic. Neînfricarea, îndrăzneala și rapiditatea[160] nu sunt componente ale vitejiei; în schimb, înfruntarea unui pericol în ciuda fricii pe care o simți este un semn de vitejie.

Noțiunea de vitejie s-a extins de-a lungul istoriei. La început, a presupus doar curaj pe câmpul de luptă (sau curajul fizic), iar acum a ajuns să includă atât curajul moral, cât și curajul psihologic. Curajul moral prespune să luăm atitudine chiar și atunci când știm că nu suntem populari și că vom avea de suferit din această cauză. Rosa Parks, cea care în anii 1950 a avut curajul să se așeze pe unul dintre scaunele din față ale unui autobuz din Alabama, constituie un exemplu american. Denunțarea ilegalităților patronale sau guvernamentale reprezintă un alt exemplu. Curajul psihologic implică[161] atitudinea stoică și chiar pe cea împăcată, care sunt

necesare pentru a înfrunta încercări grele sau boli îndelungate fără a-ți pierde demnitatea.

a) Afirmația „Am luat de multe ori atitudine, deși m-am confruntat cu forțe adverse puternice“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru vitejie.

8. Perseverența/Hărnicia/Sârguința

Terminați toate lucrurile pe care le începeți. O persoană harnică preia proiecte dificile și le finalizează, ducând totul la bun sfârșit, foarte bine dispusă și tară să se plângă. Faceți tot ceea ce promiteți că veți face și uneori chiar mai mult decât atât -niciodată mai puțin. în același timp, perseverența nu înseamnă urmărirea obsesivă a unor obiective de neatins. O persoană cu adevărat harnică este flexibilă, realistă și nu perfecționistă. Ambiția are atât conotații pozitive, cât și negative, dar aspectele sale dezirabile aparțin acestei categorii de calități.

a) Afirmația „Termin întotdeauna ceea ce încep“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru perseverență.

9. Integritatea/Sinceritatea/Onestitatea

Sunteți o persoană onestă, nu numai în sensul că spuneți adevărul, ci în sensul că vă trăiți viața după principiile sincerității și naturaleții. Sunteți cu picioarele pe pământ și nu vă pre-faceți; sunteți un om „adevărat“. Prin integritate și naturalețe, nu mă refer doar la faptul că spuneți adevărul, ci și la făptui că vă reprezentări - în ceea ce

privește intențiile și angajamentele pe care le aveți - față de alții și față de voi înșivă, într-o manieră sinceră, fie prin vorbe, fie prin fapte: „Fii sincer lu cu tine[162]: / urmează-apoi, ca noaptea după zi./ Că n-ai să poți pe nimeni vicleni.“[7]

a) Afirmația „îmi țin întotdeauna promisiunile“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru integritate.

Umanitatea și iubirea

Calitățile din această categorie sunt manifestate prin interacțiunea socială pozitivă cu ceilalți: prieteni, cunoștințe, membri ai familiei, dar și străini.

10. Bunătatea și Generozitatea

Sunteți bun și generos cu ceilalți și nu sunteți niciodată prea ocupat ca să faceți un bine. Vă place să faceți fapte bune pentru alții, chiar dacă nu îi cunoașteți foarte bine. Cât de frecvent vi se întâmplă să luați interesele altei persoane cel puțin la fel de în serios cum le luați pe ale voastre? Toate trăsăturile din această categorie au la bază recunoașterea valorii altei persoane. Categoria bunătății[163] cuprinde diferite modalități de raportare la o altă persoană, care sunt influențate de interesele celeilalte persoane - fapt care poate afecta dorințele și nevoile voastre imediate. Există alte persoane — membri ai familiei, prieteni, colegi sau chiar necunoscuți - pentru care vă asumați responsabilitatea? Empatia și compasiunea sunt componente utile ale bunătății. Shelly Taylor descrie[164] reacția obișnuită a bărbaților în fața adversității ca fiind de tip „luptă sau fugi“, și definește reacția feminină drept una de „îngrijire și împrietenire“.

a) Afirmația „In ultima lună, am ajutat de bunăvoie un

vecin“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Rareori sunt la fel de încântat de bunăstarea

celorlalți ca de bunăstarea mea“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru bunătate.

11. Capacitatea de a iubi și a te lăsa iubit

Apreciați relațiile apropiate și intime cu ceilalți. Persoanele

față de care aveți sentimente profunde și statornice nutresc și ele aceleași sentimente față de voi? Dacă da, înseamnă că do-vcdiți deținerea acestei calități. Această calitate este mai cuprinzătoare decât noțiunea occidentală de iubire romantică (de fapt, este

fascinant că în culturile tradiționale, căsătoriile aranjate funcționează mai bine decât cele romantice din Occident). De asemenea, sunt împotriva unei abordări a intimității de tipul „cu cât mai mulți, cu atât mai bine“. Nu e bine să nu ai nici un fel de relații intime, dar când ai tot mai multe se instaurează o succesiune de avantaje de scurtă durată.

Este mai întâlnit, mai ales în rândul bărbaților, ca ei să fie capabili să iubească mai degrabă decât să se lase iubiți - cel puțin, în cultura noastră. George Vaillant, coordonatorul unui studiu desfășurat pe parcursul a șase decenii, referitor la viețile bărbaților care au urmat cursurile Universității Harvard între anii 1939 și 1944, a descoperit acest fenomen în ultima sa rundă de interviuri. Un medic ieșit la pensie l-a invitat pe George în biroul său pentru a-i arăta o mulțime de scrisori de recunoștință, trimise de pacienți cu cinci ani înainte, cu ocazia pensionării lui. „Știi, George“, a spus cu lacrimi șiroindu-i pe față, „nici măcar nu le-am citit“. Acest om trăise o viață întreagă iubindu-i pe alții, dar nu avea capacitatea de a primi afecțiunea altora.

a) Afirmația „Există în viața mea persoane cărora le pasă la fel de mult de sentimentele și bunăstarea mea ca și de ale lor“:

Nu mi se potrivește 4

Nu mi se potrivește deloc 5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-l aici:_

Acesta este punctajul pentru capacitatea de a iubi și de a te lăsa iubit.

Dreptatea

Calitățile care definesc virtutea dreptății apar în activitățile civice. Acestea se întind dincolo de relațiile unu-la-unu spre modul în care vă raportați la grupările mari, cum ar fi familia, comunitatea, națiunea și lumea.

12. Responsabilitatea cetățenească/

Simțul datoriei/Lucrul în echipă/Loialitatea

Excelați în calitate de membru al unui grup. Sunteți un membru loial și dedicat al echipei, vă îndepliniți întotdeauna sarcinile și munciți din greu pentru succesul grupului. Aceste calități reflectă cât de bine vă descurcați în situații de grup. Vă faceți treaba care vă revine? Apreciați obiectivele și scopurile grupului, chiar dacă acestea diferă de ale voastre? îi respectați pe cei care sunt, pe merit, în poziții de autoritate, cum ar fi profesorii și antrenorii? Vă identificați cu grupul? Setul de calități despre care vorbim nu se referă la obediența absolută și automată, dar, în același timp, vreau să includ în el și respectul pentru reprezentantul autorității, o calitate demodată pe care mulți părinți doresc să o vadă la copiii lor.

a) Afirmația „Cel mai bine lucrez în grup“:

b) Afirmația „Ezit să-mi sacrific interesele proprii în beneficiul grupurilor de care aparțin“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru responsabilitatea cetățenească.

13. Imparțialitatea și echitatea

Nu permiteți ca sentimentele personale să vă influențeze de

ciziile luate în legătură cu alte persoane. Acordați-le tuturor o șansă. în acțiunile de fiecare zi vă ghidați după principiile majore ale moralității? Considerați că bunăstarea celorlalți, chiar și a celor pc care nu îi cunoașteți personal, eslc la fel de importantă ca și a voastră? Sunteți de părere că atunci când aveți de-a face cu situații similare, trebuie să le tratați în același fel? Vă este ușor să renunțați[165] la prejudecăți?

a) Afirmația „Tratez toți oamenii la fel, indiferent cine

ar fi“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Dacă nu-mi place o persoană, îmi este greu

s-o tratez nepărtinitor“:

2

3

4

5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru imparțialitate.

14. Spiritul de conducere

Vă descurcați bine când vine vorba de organizarea unor activități și supervizarea acestora până la final. Un conducător omenos trebuie, în primul rând, să fie un conducător eficace, care să se preocupe de finalizarea proiectelor grupului, menținând, în același timp, bunele relații dintre membrii grupului. Un conducător eficace este și omenos atunci când se ocupă de relațiile din grup „fără răutate față de nimeni; cu dragoste față de toți și cu fermitate dreaptă“[8]. De exemplu, un conducător omenos al unei țări îi iartă pe inamici și îi include în același larg cerc moral ca și pe propriii adepți. (Gândiți-vă, pe de o parte, la Nelson Mandela și, pe de alta, la Slobodan Miloșevic.) Un astfel de conducător nu este influențat de greutatea istoriei, își asumă responsabilitatea pentru greșelile pe care le comite și este împăciuitor. Toate caracteristicile conducerii omenoase la nivel global au câte un corespondent opus în rândurile conducătorilor de diferite feluri: comandanți militari, directori executivi, președinți de uniuni sindicale, șefi ai poliției, directori de școli, conducători ai grupurilor de cercetași, chiar și președinți ai consiliilor de elevi.

a) Afirmația „întotdeauna reușesc să-i determin pe oameni să facă anumite lucruri fără a fi nevoie să-i bat la cap“:

b) Afirmația „Nu mă pricep prea bine să planific activități de grup“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-l aici:_

Acesta esté punctajul pentru spiritul de conducere.

Cumpătarea

Ca virtute esențială, cumpătarea se referă la exprimarea adecvată și moderată a poftelor și a dorințelor. O persoană cumpătată nu își reprimă dorințele, ci așteaptă ocazii pentru a le satisface, astfel încât să nu-și facă rău nici sie însăși, nici celorlalți.

15. Autocontrolul

Vă este ușor să vă mențineți sub control dorințele, nevoile și impulsurile atunci când este cazul. Nu este suficient să știți ce anume este corect; trebuie să fiți și în stare să puneți în practică respectivele cunoștințe. Atunci când se întâmplă ceva rău, reușiți să vă echilibrați singuri emoțiile? Reușiți să recunoașteți și să neutralizați singuri sentimentele negative pe care le nutriți? Vă puteți determina[166] să nu fiți abătut chiar și într-o situație dificilă?

a) Afirmația „îmi controlez emoțiile“:

b) Afirmația „Reușesc rareori să țin până la sfârșit cura de slăbire începută“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

1

2

3

4

Nu mi se potrivește deloc 5 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru autocontrol.

16. Prudența/Atitudinea rezervată/Spiritul preventiv Sunteți o persoană atentă. Nu vă stă în fire să spuneți sau

să faceți lucruri pe care le-ați putea regreta mai târziu. Prudența presupune așteptarea numărării tuturor voturilor înainte de a începe o acțiune. Oamenii prudenți au tendința să se gândească la viitor și să delibereze. Reușesc foarte bine să reziste[167] impulsurilor de moment, cu rezultate imediate, dar incerte, în favoarea unui succes de viitor. Mai ales într-o lume periculoasă, prudența este o calitate pe care părinții o doresc copiilor lor („Ai grijă de tine“ - pe terenul de joacă, în mașină, la o petrecere, într-o relație sau când e vorba de o alegere profesională).

a) Afirmația „Evit activitățile periculoase, din cauza cărora mă pot accidenta“:

Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru prudență.

17. Umilința și Modestia

Nu căutați să fiți în centrul atenției, alegând să lăsați realizările să vorbească de la sine. Nu vă considerați a fi o persoană deosebită, iar cei din jur vă recunosc și vă apreciază modestia. Nu sunteți

pretențios. Oamenii umili consideră că aspirațiile lor personale, victoriile și înfrângerile lor sunt destul de puțin importante. în marea schemă a lucrurilor, ceea ce ați realizat sau ați suferit nu înseamnă prea mult. Modestia care derivă din aceste convingeri nu este doar o poză, ci vă caracterizează cu adevărat.

a) Afirmația „Schimb subiectul atunci când mi se fac complimente“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru umilință.

Transcendența

Folosesc termenul de „transcendență“ pentru ultimul grup de calități. Acest termen nu este popular în istorie - de obicei, se preferă eticheta „spiritualitate“ -, dar am vrut să evit confuzia dintre o calitate specifică, spiritualitatea, și calitățile ne-religioase din acest grup, cum ar fi entuziasmul și recunoștința. Prin transcendență, mă refer la calitățile emoționale care se întind dincolo de persoana dumneavoastră și care vă leagă de ceva mai important și mai permanent: de alte persoane, de viitor, de evoluție, de divinitate sau de univers.

18. Aprecierea frumuseții și a calității

Sunteți genul de persoană care se bucură de lucrurile simple. Apreciați frumusețea, calitatea și talentul în toate domeniile: în natură și în artă, în matematică și în știință, dar și în activitatea de zi cu zi. Atunci când este intensă, această calitate este însoțită de uimire și admirație. Dar și de însuflețire[168], în cazul în care sunteți martorul măiestriei unui sportiv sau al unui act de mare frumusețe morală.

a) Afirmația „în ultima lună, am fost încântat de calitatea unor lucrări sau realizări din: muzică, artă, teatru, film,

sport, știință ori matematică“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru aprecierea frumuseții.

19. Gratitudinea

Sunteți conștient de lucrurile bune care vi se întâmplă și nu le luați niciodată ca atare, considerând că vi se cuvin. întotdeauna vă faceți timp pentru a mulțumi pentru ceea ce vi s-a oferit. Gratitudinea reprezintă aprecierea calității altcuiva în ceea ce privește caracterul moral. Ca emoție, este un sentiment de uimire, mulțumire și apreciere a vieții însești. Suntem recunoscători atunci când oamenii ne fac bine, dar putem fi recunoscători și în general, pentru existența tuturor faptelor și oamenilor de calitate („Ce minunată e viața[169] cât ești printre oameni“). Gratitudinea poate avea drept obiect și un simbol spiritual sau un alt gen de ființă - Dumnezeu, natura, animalele dar nu poate fi niciodată îndreptată către sine. Atunci când aveți îndoieli, țineți minte că termenul provine din latinescul gratia, care înseamnă favoare.

a) Afirmația „întotdeauna mulțumesc, chiar și pentru lucrurile minore“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru gratitudine.

20. Speranța/OptimismulăDorința de planificare A VIITORULUI

Vă așteptați la tot ce este mai bun pentru viitor, așa ca vă faceți planuri și lucrați pentru a obține ceea ce vă doriți. Speranța, optimismul și dorința de planificare sunt o serie de calități care reprezintă o atitudine pozitivă față de viitor. Dacă vă așteptați să vi se întâmple[170] evenimente plăcute, dacă aveți sentimentul că, muncind din greu, acestea vor decurge în mod natural și dacă vă faceți planuri pentru viitor, sunteți în permanență binedispus și vă orientați viața spre obiectivele stabilite.

a) Afirmația „întotdeauna privesc partea bună a lucrurilor“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru speranță.

21. Spiritualitatea/Simțul scopului/Credința/ Religiozitatea

Aveți convingeri puternice și coerente referitoare la un scop superior și la semnificația universului. Știți ce loc ocupați în marea schemă a lucrurilor. Credințele vă modelează acțiunile și constituie o sursă de confort. Aveți o filozofie de viață coerentă, religioasă sau laică, prin care vă situați ființa în cadrul marelui univers? Viața voastră își capătă semnificația prin atașarea ei la ceva mai măreț decât propria persoană?

a) Afirmația „Viața mea are un scop bine definit“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru spiritualitate.

22. Iertarea și Mila

îi iertați pe cei care au greșit față de dumneavoastră. întotdeauna le dați oamenilor o a doua șansă. Principiul după care vă ghidați este

mila, nu răzbunarea. Iertarea reprezintă o serie de schimbări benefice care au loc în mintea unui om care a fost ofensat sau rănit de altcineva. Atunci când oamenii iartă, motivațiile lor fundamentale sau tendințele de acțiune în ceea ce-1 privește pe cel ce a greșit devin mai degrabă pozitive (binevoitoare, bune și generoase) decât negative (fără tendințe răzbunătoare sau de evitare).

a) Afirmația „întotdeauna mă gândesc că ce-a fost, a fost“: Mi se potrivește perfect 5

Mi se potrivește 4

Este neutră

Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc

b) Afirmația „întotdeauna încerc să mă răzbun“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 5 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru iertare.

23. Veselia și Simțul umorului

Vă place să râdeți și să îi faceți pe cei din jur să zâmbească.

Vă este ușor să vedeți partea bună a vieții. Până în acest moment, lista noastră de calități a fost virtuoasă, dar serioasă, conținând: bunătatea, spiritualitatea, curajul, ingeniozitatea și așa mai departe.

Ultimele două calități, în schimb, sunt cele mai distractive. Sunteți vesel? Aveți simțul umorului?

a) Afirmația „întotdeauna amestec munca și distracția cât dc mult pot“:

b) Afirmația „Rareori mi se întâmplă să spun ceva amu

zant“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește Nu mi se potrivește deloc

2

3

4

5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:___

Acesta este punctajul pentru simțul umorului.

24. Verva/Pasiunea/Entuziasmul

Sunteți o persoană plină de energie. Vă implicați cu trup și suflet în activitățile pe care le întreprindeți? Vă treziți dimineața și sunteți nerăbdători să vă începeți ziua? Pasiunea de care dați dovadă în diverse activități este contagioasă? Vă simțiți inspirat?

a) Afirmația „Mă implic complet în tot ceea ce fac“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru entuziasm.

Rezumat

în acest moment, aveți toate punctajele pentru cele douăzeci și patru dc calități (și știți care este semnificația acestora și unde vă situați în comparație cu alții), fie de pe website, fie calculându-le singuri, în carte. Dacă nu folosiți site-ul, scrieți mai jos punctajul obținut pentru fiecare calitate, apoi ordonați-le descrescător.

ÎNȚELEPCIUNEA ȘI CUNOAȘTEREA

1. Curiozitatea_

2. Plăcerea de a învăța

3. Discernământul_

4. Inventivitatea_

5. Inteligența socială_

6. Simțul perspectivei_

Curajul

7. Vitejia__

8. Perseverența_

9. Integritatea

Umanitatea și iubirea

10. Bunătatea_

11. Capacitatea de a iubi și de a te lăsa iubit

Dreptatea

12. Responsabilitatea cetățenească_

13. Imparțialitatea_

14. Spiritul de conducere_

Cumpătarea

15. Autocontrolul_

16. Prudența_

17. Umilința_

Transcendența

18. Aprecierea frumuseții_

19. Gratitudinea_

20. Speranța_

21. Spiritualitatea_

22. Iertarea_

23. Simțul umorului_

24. Entuziasmul_

De regulă, se obțin maximum cinci rezultate de 9 sau 10, acestea fiind cele mai mari calități ale voastre dacă ați răspuns corect. încercuiți-le. De asemenea, veți avea câteva rezultate foarte mici, de la 4 (sau mai puțin) la 6, acestea fiind slăbiciunile voastre.

în ultima parte a cărții, când voi discuta despre muncă, iubire și creșterea copiilor, voi susține că folosirea calităților în fiecare zi, în aceste contexte, constituie elementul esențial al unei „vicp bune". Povestea despre Nikki vă transmite că sunt adeptul formării unei vieți bune prin intermediul șlefuirii și al exprimării calităților și prin folosirea lor ulterioară ca o protecție împotriva slăbiciunilor și a problemelor pe care vi le pot crea acestea.

Calitățile caracteristice

Uitați-vă la lista primelor cinci calități pe care le aveți. Majoritatea vi se vor părea autentice, dar una sau două s-ar putea să nu vă caracterizeze cu adevărat. Calitățile pe care mi le-am descoperit ca urmare a acestui test au fost plăcerea de a învăța, perseverența, spiritul de conducere, inventivitatea și spiritualitatea. Patru dintre acestea mi se par a fi veritabile, dar spiritul de conducere nu este una dintre ele. Pot fi un coordonator bun dacă sunt obligat, dar aceasta nu este o calitate a mea. Atunci când o folosesc, mă simt secătuit de forțe, abia aștept să se termine totul și sunt încântat când ajung la final și revin la familia mea.

Consider că fiecare persoană deține câteva calități caracteristice. Acestea sunt calități care țin de caracter și de care ești conștient, pe care le poți aprecia și pe care (dacă reușești să-ți ordonezi viața cu succes) le exerciți zilnic, la muncă, în dragoste, la distracție și în relațiile cu copiii. Uitați-vă la lista celor mai importante calități pe care le aveți și, pentru fiecare dintre acestea, întrebați-vă dacă se aplică vreunul dintre următoarele criterii:

- Un sentiment de proprietate și autenticitate („Așa sunt eu în realitate“)

- Un sentiment de incitare, simțit cel puțin la început, atunci când vă manifestați respectiva calitate

- O curbă abruptă de învățare din momentul în care calitatea este pusă în practică pentru prima dată

- învățarea continuă a noilor modalități de manifestare a calității respective

- Sentimentul că tânjiți să găsiți noi modalități de a o folosi

- Sentimentul că folosirea respectivei calități este inevitabilă („Nu aveți cum să mă opriți“)

- Un sentiment de energizare, și nu de epuizare, atunci când vă folosiți respectiva calitate

- Crearea și îndeplinirea proiectelor personale care se învârt în jurul calității respective

- Bucuria, verva, entuziasmul și chiar extazul pe care le experimentați în timp ce o folosiți

Dacă unul sau mai multe dintre aceste criterii sunt valabile pentru calitățile voastre cu cele mai mari scoruri, înseamnă că acestea sunt calități caracteristice. Folosiți-le cât mai frecvent și în cât mai multe situații. Dacă nici unul dintre criteriile calităților caracteristice nu se aplică în cazul uneia sau a două dintre calitățile voastre, înseamnă că acestea s-ar putea să nu fie aptitudini pe care doriți să le manifestați la muncă, în dragoste, la distracție sau când aveți grijă de copii. Iată cum definesc eu o viață bună: folosirea calităților caracteristice în fiecare zi, în domeniile principale ale vieții, pentru a vă aduce o multitudine de recompense morale și a vă ajuta să ajungeți la fericirea autentică. Ultima parte a cărții descrie modul în care trebuie să folosiți aceste calități la muncă, în dragoste, în relațiile cu copiii și, în general, pentru a avea o viață plină de semnificație.

Partea a III-a

1

Faimos jucător de baseball, membru al echipei Baltimore Orioles în perioada 1981-2001 («./:).

2

Unul dintre cei mai renumiți jucători de baseball, membru al echipei Yankees în perioada 1923-1939 (n.r.).

3

Poetă, activistă și conferențiară (1880-1968) de mare importanță în viața politică și socială din SUA. La vârsta de un an și jumătate a surzit și a orbit («.?:).

4

Mare jucător de baseball, membru al echipei Pittsburg Pirates în perioada 1962-1982 (/i.r).

5

Jucător de baseball în echipele Kansas City Monarchs (1945) și Brooklyn Dodgers (1947-1956) (n.r).

****** Lider politic din Birmania, care în 1947 a negociat cu Marea Britanie independența țării sale. A fost asasinat în același an («.r.).

6

Chestionarul este rezultatul muncii Institutului Values-In-Action (VIA) și a fost elaborat sub îndrumarea lui Christopher Peterson și a lui Martin Seligman. Fondurile pentru aceste studii au Fost oferite de Fundația Manuel D. and Rhoda Mayerson. Atât pentru această adaptare, cât și pentru versiunea extinsă de pe internet, drepturile de autor sunt deținute de VIA (n.a.).

7

Shakespeare William, Hamlet, Actul I, Scena 3, traducere de Vladimir Streinu, Editura Pandora, Târgoviște, 1999, p. 39 («. tr).

8

Citat din unul dintre discursurile lui Abraham Lincoln (n. tr.).

Viața și

COMPARTIMENTELE EI

Munca și satisfacția

PERSONALĂ

Viața profesională este supusă unor schimbări importante în națiunile dezvoltate. în mod surprinzător, banii își pierd din putere. Descoperirile uimitoare despre satisfacția în viață, prezentate în Capitolul 4 - conform cărora dincolo de limita de siguranță, banii nu sporesc bunăstarea personală - încep să se confirme. în vreme ce venitul real din America a crescut cu 16% în ultimii 30 de ani, procentul oamenilor care se descriu ca fiind „foarte fericiți“ a scăzut de la 36% la 29%. „într-adevăr, banii nu pot cumpăra[171] fericirea“, a declarat New York Times. Dar când angajații[172] citind Times, află că măririle de salariu, premiile și plata orelor suplimentare nu pot asigura o satisfacție suplimentară în viața personală, ce se întâmplă? De ce ar alege un om calificat un anumit loc de munca și nu un altul? Ce ar determina un angajat să rămână loial companiei pentru care lucrează? Pentru ce recompensă bănească se va implica un angajat, trup și suflet, în fabricarea unui produs de calitate?

Economia noastră se schimbă rapid, de la una bazată pe bani la una bazată pe satisfacție. Tendințele cresc și descresc (când scade numărul locurilor de muncă, satisfacția personală are o greutate oarecum mai mică; când sunt mai multe locuri de muncă, crește importanța satisfacției personale), dar în ultimii 20 de ani tendința este net în favoarea satisfacției personale. Domeniul juridic oferă acum profesiile cele mai bine plătite din America, depășindu-1 pe cel

medical din anii 1990. Totuși, principalele firme de avocatură din New York cheltuiesc mai mult pe păstrarea angajaților decât pe recrutare, întrucât asociații lor mai tineri - și chiar și partenerii - părăsesc avocatura pentru domenii care îi fac mai fericiți. Mirajul unei vieți bogate la sfârșitul câtorva ani de muncă asiduă, cu un program de opt ore pe zi, în calitate de asociat secundar și-a pierdut mult din putere. Noul țel a devenit satisfacția. Milioane de americani încep să muncească întrebându-se: „Munca mea chiar trebuie să fie lipsită de satisfacții? Ce pot face pentru a îmbunătăți această situație?" Răspunsul meu este că munca vă poate aduce în viitor mai multe satisfacții dacă vă folosiți mai des calitățile personale la serviciu, pentru a avea posibilitatea să vă reorganizați munca în acest sens.

Acest capitol expune următoarea idee: pentru a maximiza satisfacția la locul de muncă, trebuie să vă folosiți, preferabil în fiecare zi, calitățile personale pe care le-ați descoperit în capitolul precedent. Acesta este un adevăr atât pentru cei care lucrează ca secretari, avocați sau infirmieri, cât și pentru directori. Reorganizarea muncii în așa fel încât să vă puteți utiliza zilnic calitățile vă va face munca mai plăcută și, în același timp, va transforma o muncă de rutină sau o carieră fără perspective într-o vocație. Vocația este forma cea mai satisfăcătoare a muncii pentru că, din punctul de vedere al recompenselor morale, ea este îndeplinită pentru ea însăși, mai curând decât pentru beneficiile materiale pe care le aduce. Prevăd că motivația principală a muncii nu va mai fi răsplata materială, ci bucuria dată de realizările avute. Corporațiile care urmăresc asigurarea unor asemenea condiții pentru angajați le vor depăși în curând pe cele care se bazează doar pe răsplată materială.
Mai important chiar, nivelul de trai și libertatea fiind acum asigurate în mare măsură, suntem pe cale să observăm reorientarea politicii actuale de la asigurarea limitei de siguranță la urmărirea fericirii la modul cel mai serios.

Sunt sigur că sunteți sceptici. Cum să-și piardă banii puterea într-o economie capitalistă? Astea sunt vise! V-aș aminti însă de o altă

schimbare „imposibilă“, care a dat peste cap educația acum 40 de ani. Pe vremea când eram elev (la o școală militară), precum și înainte, educația se baza pe umilire. Ar-melc profesorilor erau pusul la colț, bătaia și notele mici. Dar ele au avut soarta mamutului și a păsării dodo, și asta chiar uimitor de repede. Au dispărut pentru că educatorii au descoperit o cale mai bună de învățare: răsplata calităților, predarea răbdătoare, aprofundarea unui subiect în locul memorizării unei panoplii de date, atașamentul emoțional al elevului față de profesor sau de un anumit obiect, și individualizarea atenției. A apărut, de asemenea, în locul banilor, o cale mai bună de creștere a productivității. Această cale este analizată în prezentul capitol.

— Chintă roială! am strigat în urechea lui Bob, aplecân-du-mă deasupra lui. Am licitat, am câștigat! El nu s-a mișcat. L-am apucat de glezna musculosului său picior drept și i l-am ridicat, apoi l-am lăsat să cadă cu o bufnitură pe pat. Nici o reacție. A căzut! am strigat. Dar tot nimic.

De 25 de ani, jucam poker cu Bob Milter în fiecare seară de marți. Bob era un atlet; fusese pro fesor de istorie americană și, după pensionare, își petrecuse un an făcând înconjurul lumii. Odată mi-a spus că ar prefera să-și piardă ochii, decât picioarele. Am fost surprins când. într-o dimineață rece de octombrie, cu două săptămâni în urmă, a apărut acasă la mine aducându-și colecția de rachete de tenis, pe care a oferit-o copiilor mei. Chiar și la 81 de ani, era un jucător de tenis înrăit, și faptul că-și înstrăina rachetele era îngrijorător, chiar de rău augur.

Octombrie era tuna lui preferată. Putea aleiga prin munții Adirondack, neratând ocazia de a ajunge tocmai până ta vârful Core, se întorcea cu o precizie religioasă in Philadelphia în fiecare marți seara la 7:30 fix, apoi pleca tot alergând, înainte de ivirea zorilor, spre munții acoperiți cu frunze aurii și roșii. De dala asta n-a reușit. Un camion l-a lovit in primele ore ale dimineții in Lancaster County, Pennsylvania, și acum zăcea inconștient in spitalul din Coatesville. Era în comă de trei zile.

— Ne puteți da consimțământul să întrerupem aparatele dlui Miller? m-a întrebat neurologul. Avocatul lui mi-a

spus că sunteți cel mai apropiat prieten; n-am reușit să vorbesc cu nici una dintre rudele lui. Pe măsură ce monstruozitatea cuvintelor pătrundeau în creierul meu, am observat cu colțul ochiului un bărbat supraponderal, îmbrăcat în halat alb. A dat la o parte plosca și a început să aranjeze cu grijă tablourile de pe pereți. A privit critic un peisaj de iarnă, l-a îndreptat, apoi s-a dat cu un pas înapoi și l-a privit din nou, nemulțumit. Il observasem pe infirmier făcând cam același lucru și cu o zi înainte, și m-am bucurat că-mi pot îndrepta atenția spre el, lăsându-mi gândurile să se îndepărteze de la problema care mă măcina.

— Văd că aveți nevoie de un timp de gândire, a spus neurologul, observându-mi privirea absentă, și a plecat. M-am cufundat în scaun și am început să-l urmăresc pe infirmier. A dat jos peisajul de iarnă și l-a înlocuit cu un calendar luat de pe peretele din spate. S-a uitat la el critic, l-a dat jos, apoi a băgat mâna într-o pungă maro de cumpărături. Din ea a scos un afiș, înfățișând nuferii lui Monet. L-a pus în locul peisajului de iarnă și al calendarului. Apoi au mai apărut și două peisaje marine de Winslow Homer. Pe acestea le-a fixat pe peretele de la picioarele patului lui Hob. In fine, s-a dus la peretele din dreapta lui Bob. A dat jos o fotografie alb-negru a orașului San Francisco, și în loc a pus o fotografie color cu trandafirul păcii.

— îmi permiteți să vă întreb ce faceți? am întrebat încet.

— Meseria. Sunt infirmier pe acest etaj, a răspuns el. Dar aduc tablouri șifotografii noi în fiecare săptămână. Vedeți dumneavoastră, eu sunt responsabil cu sănătatea tuturor acestor pacienți. Uitați-vă de exemplu la domnul Miller, de aici. Nu s-a trezit de când l-au adus, dar când se trezește, vreau săfiu sigur că vede imediat lucruri frumoase.

Pentru acest infirmier de la spitalul din Coatesville (fiind prea preocupat de problemă, nu i-am aflat niciodată numele) serviciul său nu consta doar în golirea ploștilor sau curățarea tăvilor, ci și în protejarea sănătății pacienților lui și procurarea de obiecte care să le facă mai ușoare aceste momente dificile din viață. Poate că ocupa un post inferior, dar și-a transformat munca într-o vocație nobilă.

Cum își situează o persoană munca în contextul vieții? Specialiștii disting trei tipuri[173] de „viziuni asupra muncii“: cea de slujbă, de carieră și de vocație. Ai o slujbă pentru salariul de la sfârșitul săptămânii. Nu cauți ca ea să-ți aducă altă răsplată. Este doar un mijloc pentru o altă finalitate (ca petrecerea timpului liber sau întreținerea familiei), așa că, atunci când salariul nu mai vine, îți dai demisia. Cariera implică o investiție personală mai profundă în muncă. Realizările îți sunt marcate de bani, dar și de avansări. Fiecare promovare îți aduce mai mult prestigiu și mai multă putere, precum și o mărire de salariu. Asociații firmelor de avocatură devin parteneri, asistenții universitari devin lectori, iar directorul avansează spre poziția de vicepreședinte al firmei. Când nu mai sunt șanse de promovare - când ajungi „în vârf[1] - se instaurează sentimentul de înstrăinare și începi să cauți satisfacția și înțelesul vieții în altă parte.

Nocația reprezintă dedicarea față de muncă, pentru ea însăși. Oamenii care au o vocație își consideră munca o contribuție la un bine superior, la ceva mai important decât propria persoană, de aici apărând conotații religioase. Pentru ei, munca reprezintă o răsplată prin ea însăși, indiferent de bani sau avansare în funcție. Când nu mai vin bani și orice promovare încetează, munca nu se oprește. în mod tradițional, meserii cu vocație aveau foarte puține persoane: judecătorii curților supreme, medicii și oamenii de știință. însă s-a făcut o descoperire importantă în acest domeniu: orice slujbă poate deveni o vocație și orice vocație poate deveni o slujbă. „Un medic care consideră[174] munca o Slujbă și este interesat doar să obțină venituri mari nu are Vocație, în timp ce un gunoier are, atâta timp cât consideră că, prin munca lui, lumea devine mai curată și mai sănătoasă.“

Descoperirea a fost făcută de Amy Wrzesniewski, profesor de administrare a afacerilor la Universitatea din New York, și de colegii ei. Ei au studiat 28 de oameni de serviciu care lucrează în spitale, toți cu aceeași fișă a postului. Cei care-și văd slujba ca o vocație dau un înțeles muncii lor. Ei se consideră importanți în vindecarea pacienților, își programează munca pentru a obține un maximum de eficiență, anticipează nevoile doctorilor și ale asistentelor, pentru a le permite să petreacă mai mult timp în folosul pacienților, și își sporesc singuri numărul de sarcini (ca înfrumusețarea zilelor pacienților, așa cum făcea infirmierul din Coatesville). Oamenii de serviciu din[175] grupul „slujbelor“ consideră că munca lor sc reduce la simpla curățare a camerelor.

Să aflăm acum felul în care vă vedeți voi munca.

Sondaj privitor la viața profesională[176]

Vă rugăm să citiți toate cele trei paragrafe de mai jos. Indicați cât de mult vă regăsiți în tipologiile A, B și C.

Doamna A muncește în primul rând pentru a câștiga banii necesari asigurării unui nivel de trai acceptabil. Având o sursă sigură de venit, în timpul liber nu va mai desfășura activități din același domeniu cu serviciul, ci va prefera să facă altceva. Serviciul doamnei A este de fapt o necesitate a vieții, asemănătoare cu respirația sau somnul. Ea își dorește adesea ca orele de serviciu să treacă mai repede. Așteaptă cu nerăbdare week-endurile și vacanțele. Dacă doamna A și-ar putea trăi viața din nou, probabil că și-ar alege serviciul într-un alt domeniu. Nu și-ar încuraja prietenii și copiii să lucreze în acest domeniu. Doamna A abia așteaptă să iasă la pensie.

Doamnei B îi place în general serviciul ei, dar nu se așteaptă să rămână în același post și peste cinci ani, deoarece plă-nuiește să obțină dreptul la promovare. Are câteva obiective clare privitoare la posturile pe care ar dori să le ocupe în viitor. Uneori munca ei pare o pierdere de timp, însă știe că trebuie să se descurce suficient de

bine în funcția actuală pentru a putea promova. Doamna B de-abia așteaptă să fie promovată. Pentru ea, promovarea înseamnă o recunoaștere a muncii sale și reprezintă un semn al succesului repurtat în competiția cu alți colegi.

Munca doamnei C reprezintă partea cea mai importantă a vieții ei. Ea este foarte mulțumită pentru că lucrează în acest domeniu. Pentru că ceea ce face pentru a-și câștiga existența reprezintă o parte vitală din ființa ei, acesta este unul din primele lucruri pe care le povestește oamenilor despre ea. Are tendința să-și aducă de lucru acasă, chiar și în concediu. Majoritatea prietenilor lucrează în același loc cu ea, și este înscrisă în cluburi și organizații care au legătură cu slujba ei. Doamnei C îi place munca pe care o prestează și crede că, prin intermediul ei, poate face lumea mai bună. Ea își încurajează prietenii și copiii să lucreze în același domeniu. Doamna C s-ar întrista dacă ar trebui să renunțe la muncă și nu este nerăbdătoare să se pensioneze.

Cât de mult semănați cu doamna A?

Foarte mult_Mult_Puțin_Deloc_

Cât de mult semănați cu doamna B?

Foarte mult_Mult_Puțin_Deloc_

Cât de mult semănați cu doamna C?

Foarte mult_Mult_Puțin_Deloc_

Acum, vă rog să notați satisfacția provenită din muncă pe o scară de la 1 la 7, unde 1 = complet nesatisfăcut, 4 = nici satisfăcut, nici nesatisfăcut și 7 = complet satisfăcut._

Rezultat'. Primul paragraf descrie o Slujbă, al doilea - o Carieră și al treilea - o Vocație. Pentru a evalua relevanța fiecărui paragraf, notați: foarte mult = 3, mult = 2, puțin = 1, și deloc = 0.

Dacă vă considerați munca o vocație, ca doamna C din al treilea paragraf (cu un rezultat pentru acest paragraf de 2 sau mai mult), și dacă munca vă aduce satisfacții (nota 5 sau mai mare), puteți fi mulțumit. Dacă nu, ar trebui să știți cum și-au reorganizat alții munca. Aceeași diferență dintre slujbe și vocații precum cea întâlnită în rândul îngrijitorilor din spitale se poate remarca și la secretari, ingineri, asistente medicale, bucătari sau frizeri. Cheia nu este găsirea slujbei perfecte, ci a unei slujbe pe care o puteți îmbunătăți.

Coafezele și frizerii

întotdeauna, tunderea părului unei persoane nu a fost o sarcină pur mecanică. în ultimii 20 de ani, mulți frizeri din marile orașe americane și-au reorganizat munca pentru a-i evidenția natura intimă, interpersonală. Coafeza extinde granițele relaționale făcând în primul rând confesiuni despre propria persoană. Apoi le adresează clientelor întrebări personale și le arată indiferență celor care refuză să se destăinuie. Clienții neplăcuți sunt „concediați“. Slujba a fost „remodel ată‘l [177] și a devenit mai plăcută prin adăugarea intimității.

Asistentele medicale

Sistemul orientat spre profit al spitalelor, dezvoltat recent în America, exercită presiuni asupra asistentelor, pentru ca acestea să se limiteze la sarcini de rutină. Acest lucru este contrar înseși tradiției de îngrijire medicală. Unele asistente au reacționat, creând o zonă protectoare în jurul pacienților. Aceste asistente le acordă o atenție deosebită și le povestesc colegilor detalii aparent lipsite de importanță. Se interesează de viața bolnavului punând întrebări membrilor familiei[178], îi implică pe aceștia în procesul de recuperare și încearcă să îmbunătățească moralul celui pe care-l îngrijesc.

Bucătarii

Tot mai mulți bucătari din restaurante s-au transformat din simpli utilizatori de rețete în adevărați artiști culinari. Ei încearcă să facă mâncarea cât mai aspectuoasă. Simplificând întregul proces de pregătire, au o privire de ansamblu asupra meniului și nu văd fiecare fel separat de celălalt. Și-au transformat[179] munca din una uneori mecanică, în una organizată și estetică.

Există ceva mai profund în aceste exemple decât faptul că membrii activi ai unor profesii își transformă slujbele, în general plicticoase, în unele mai puțin rutiniere, mai sociale, mai complete și mai estetice. După părerea mea, cheia „reinven-tării" muncii lor este transformarea ei în vocație. Să ai vocația unui domeniu, totuși, nu înseamnă doar să auzi o voce proclamând că lumea va fi ajutată dacă lucrezi tu în respectivul domeniu. Bunăstarea oamenilor ar fi mai mare dacă ar exista mai mulți funcționari care să aducă alinare refugiaților, mai mulți informaticieni care să dezvolte programe educaționale, mai mulți oameni care să lupte împotriva terorismului, mai mulți specialiști care să lucreze în domeniul nanotehnologiei și chiar mai mulți chelneri atenți. Dar se poate ca nici una dintre aceste meserii să nu reprezinte o vocație pentru voi, deoarece o vocație trebuie să vă implice calitățile personale. Pasiuni precum colecționarea timbrelor sau tangoul vă pot cere să aveți niște calități, însă ele nu reprezintă vocații - care, prin definiție, pe lângă dedicare, cer implicarea în bunăstarea generală.

— Este beat și rău, a șoptit Sophia, speriată, fratelui ei de

18 ani, Dominick (care m-a rugat să nu-i folosesc numele real). Uite ce-i face[180] lui mami.

Sophia și Dom spălau vase în bucătăria înghesuită din micul restaurant al părinților lor. Era în anul 1947, în Wheeling, Virginia de Vest, și viața era dură. Tatăl lui Dom se întorsese din război distrus, așa că întreaga familie era nevoită să muncească de dimineața până noaptea târziu, ca să poată supraviețui.

La casă, un client beat - nebărbierit, având o respirație urât mirositoare și un corp mătăhălos, cel puțin după cum

i se păruse lui Dom - se aplecase deasupra mamei lui, plân-gându-se de mâncare.

— A avut gust mai mult de șobolan decât de porc. Și berea..., strigă el nervos, apucând-o pe femeie de umăr.

Fără să se gândească, Dom a țâșnit din bucătărie și s-a postat protector între mama sa și client.

— Cu ce vă pot ajuta, domnule?

— .. .era caldă și cartofii reci...

— Aveți absolută dreptate. Ne cerem scuze, și eu, și mama. Vedeți că suntem doar patru și încercăm să facem totul cât mai bine, dar în seara asta efectiv nu am reușit să ținem pasul. Reveniți, vă rog; o să vă servim mai bine. Achitați nota acum, și data viitoare vă vom oferi o sticlă de vin din partea casei.

— Păi... nu pot să-l contrazic pe puștiul ăsta... mersi. Și a plecat, foarte mulțumit de sine și deloc dezamăgit de restaurant.

30 de ani mai târziu, Dominick mi-a mărturisit că după acea întâmplare, părinții lui l-au pus întotdeauna să-i servească pe cei mai dificili clienți - și lui îi plăcea să facă lucrul acesta. Din 1974, părinții lui Dom au știut că au un talent în familie. Dom avea o calitate precoce, bine dezvoltată: inteligența socială. Putea citi dorințele, nevoile și emoțiile altora, cu o acuratețe neobișnuită. Știa exact ce cuvinte să spună, la momentul oportun. Când situațiile erau mai delicate, Dom dădea dovadă de obiectivitate și pricepere, în timp ce alți mediatori nu făceau decât să agraveze situația. Părinții lui Dom au alimentat această calitate, iar Dom a început s-o folosească în orice împrejurare, ajungând să-și formeze o vocație ce recurgea zilnic la inteligența lui socială.

Cu o astfel de inteligență socială, Dom ar fi putut deveni șef de sală sau diplomat sau director de personal pentru o mare corporație. Dar el mai are două calități: plăcerea de a învăța și puterea de a conduce. Ca atare, și-a organizat munca astfel încât să exploateze această combinație. Astăzi, la 62 de ani, Dominick este cel mai abil diplomat din comunitatea științifică americană pe care l-am cunoscut vreodată. A fost unul din cei mai mari profesori de sociologie din America, dar, când avea mai puțin de 40 de ani, o universitate din Ivy League l-a numit decan. Apoi a devenit rectorul respectivei universități.

Mâna lui aproape invizibilă poate fi observată în multe din mișcările majore din domeniul științelor sociale din Europa și America. Eu îl consider un fel de Henry Kissinger al lumii academice. Când te afli în prezența lui, Dominick te face să te simți ca și cum ai fi cea mai importantă persoană din lumea sa, și, remarcabil, face acest lucru fără lingușeli care ar putea suscita neîncredere. Când relațiile interumane la locul de muncă îmi creau probleme, îi ceream sfatul. Cariera strălucită a lui Dominick s-a transformat în vocație datorită folosirii zilnice a celor trei calități ale sale.

Dacă puteți găsi un mod în care să vă folosiți des calitățile la locul de muncă și considerați că munca voastră contribuie la bunăstarea generală, aveți o vocație. Slujba vi se transformă dintr-o povară într-o sursă de recompense morale. Cel mai bun aspect ale fericirii obținute prin muncă este fluxul - să te simți comfortabil cu tine însuți în timp ce muncești.

în ultimii 30 de ani, Mike Csikszentmihalyi, pe care l-am prezentat în Capitolul 7, a mutat această stare greu de definit, din întuneric, în penumbra științei, apoi înspre lumină, pentru ca toată lumea să o înțeleagă și chiar să poată ajunge în ea. Fluxul, dacă vă amintiți, reprezintă o emoție pozitivă legată de prezent, neînsoțită de vreun gând sau sentiment conștient. Mike a descoperit cine simte cel mai bine starea de flux (muncitorii și adolescenții din clasa de mijloc, de exemplu) și cine o percepe cel mai puțin (adolescenții foarte săraci și

cei foarte bogați). El a descris condițiile în care apare fluxul și le-a legat de satisfacția muncii. Fluxul nu poate fi susținut de-a lungul unei întregi zile de muncă, de opt ore; mai curând, în circumstanțe favorabile, el se instaurează doar timp de câteva minute, dar cu mai multe ocazii. Fluxul se manifestă atunci când provocările înfruntate se potrivesc perfect cu abilitățile voastre de a le face față. Când recunoașteți că aceste abilități nu includ doar talente, ci și calități și virtuți, implicațiile asupra profesiei pe care ați ales-o sau asupra modului în care vreți să vă „remodelați“ munca devin clare.

Faptul că putem opta pentru ceea ce facem și pentru cum facem respectivul lucru reprezintă o noutate. Timp de milenii, copiii erau doar ucenicii părinților lor, pregătindu-se să preia munca acestora la maturitate. Din timpuri imemoriale până azi, băieții eschimoșilor se joacă până la vârsta de doi ani cu arcuri de jucărie, astfel încât până la vârsta de patru ani să poată ucide cocoși polari, până la vârsta de șase ani, iepuri, și până la pubertate, măcar o focă sau chiar un caribu. Sora unui eschimos urmează[181] calea prescrisă pentru fete: se alătură celorlalte femei pentru a găti, a face curățenie, a coase și a avea grijă de copii.

Acest tipar s-a schimbat începând cu Europa secolului al XVI-lea. Tinerii au început să-și abandoneze fermele și să plece spre orașe, pentru a profita de bogăția incipientă și de celelalte tentații ale vieții urbane. Timp de trei secole, fetele în vârstă de până în 12 ani și băieții de maximum 14 ani au început să migreze spre orașe, ca să-și găsească locuri de muncă: spălătorese, portari sau menajere și slugi. Pentru tineri, orașul exercita o atracție magnetică datorită posibilităților de acțiune și opțiune, cea de opțiune fiind importantă, în special, în găsirea unei îndeletniciri. Pe măsură ce orașele s-au extins și s-au dezvoltat, au apărut mii de domenii diferite de activitate, diversificându-se rapid gama de oportunități. Ciclul părinte-copil din domeniul agriculturii s-a rupt; mobilitatea pe verticală a crescut (în ambele sensuri) și granițele dintre clasele sociale s-au extins la maximum, ajungând pe punctul de a disparea.

Acum să aruncăm o privire mai departe, la America secolului al XXI-lea: întreaga viață presupune opțiuni. Există sute de mărci de bere. Sunt disponibile milioane de mărci diferite dc mașini dacă luăm în calcul toate modificările și accesoriile care pot fi cerute - s-a încheiat perioada automobilelor exclusiv negre, a frigiderelor exclusiv albe și a blugilor albaștri. Voi, ca și mine, ați stat poate paralizați în fața uimitoarei varietăți de pe rafturile cu cereale, incapabili să vă găsiți marca preferată. Eu, cel puțin, voiam doar cereale Quaker Oats[182], din acelea clasice, de modă veche, dar nu le-am putut găsi.

Pe libertatea de opțiune s-a bazat politica timp de două secole, și bine a făcut, iar acum ea reprezintă mobilul marilor afaceri, nu doar a celor legate de bunurile de larg consum, ci și a întregii activități de structurare a locurilor de muncă. în economia cu șomaj redus de care s-a bucurat America timp de 20 de ani, majoritatea tinerilor pot alege dintr-o varietate mare de cariere. Adolescența, un concept neinventat încă și atât de puțin accesibil tinerilor de 12-14 ani din secolul al XVI-lea. este acum un dans prelungit al celor mai importante două alegeri din viață: partenerul și slujba. Puțini tineri se îndreaptă astăzi către unul dintre domeniile de activitate ale părinților. Peste 60%[183] își continuă educația după terminarea liceului, iar educația universitară - care era considerată în trecut ca fiind completă, liberală și elitistă - este acum centrată în mod deschis pe alegeri vocaționale, precum afacerile, finanțele sau medicina (și mai puțin concentrată pe alegerea unui partener).

Munca poate fi sursa principală a stării de flux pentru că, spre deosebire dc timpul liber, întrunește multe din condițiile fluxului. De obicei, există obiective și reguli clare de performanță. Ni se dau frecvent feedbackuri ce oglindesc calitatea muncii noastre. Munca încurajează în general concentrarea și minimizează distracțiile, și, în multe cazuri, potrivește provocările cu talentele și calitățile noastre. Rezultatul este că oamenii se simt adesea mai implicați la locul de muncă decât acasă.

Distinsul istoric John Hope Franklin zicea: „Ați putea spune că am muncit în fiecare moment din viață sau ați putea spune, având la fel de multă dreptate, că nu am muncit nici măcar o zi. Subscriu la expresia[184] «Mulțumesc lui Dumnezeu că e vineri», deoarece, pentru mine, ziua de vineri înseamnă că pot munci în următoarele două zile fără întrerupere.“ Nu-1 putem vedea pe profesorul Franklin ca fiind dependent de muncă. Mai curând, el a exprimat cu glas tare un sentiment comun printre oamenii de știință și de afaceri, care merită examinat mai îndeaproape. Franklin și-a petrecut zilele de luni până vineri ca profesor, și sunt toate motivele să credem că făcea o treabă bună: predarea, problemele administrative și bursele au mers foarte bine. Acestea au implicat unele dintre calitățile lui Franklin - bunătatea și spiritul de conducere -, dar nu și calitățile lui specifice: originalitatea și plăcerea de a învăța. Există mai mult flux acasă, citind și scriind, decât la locul de muncă, pentru că oportunitatea de a folosi aceste calități importante este mai mare la sfârșit de săptămână.

Inventator și deținător a sute de brevete, Jacob Rabinow, la 83 de ani, i-a spus lui Mike Csikszentmihalyi: „Trebuie să vrei să născocești idei pentru că ești interesat... Oamenilor ca mine le place să facă așa. Este distractiv să vii cu o idee. Dacă nimeni n-o vrea, să nu-ți pese. Este tare distractiv[185] să vii cu ceva ciudat și diferit.“ Descoperirea principală legată de fluxul la locul de muncă nu este faptul, deloc surprinzător de altfel, că oamenii cu slujbe importante - inventatori, sculptori, judecători ai Curții supreme sau istorici - îl resimt din plin, ci mai curând că și noi, ceilalți, îl simțim și că ne putem „remodela“ munca zilnică pentru a ne bucura de el mai des.

Pentru a măsura fluxul, Mike a inventat metoda ESM (Experience Sampling Method), care este acum utilizată în toată lumea. Așa cum am menționat în Capitolul 7, echipa ESM dă oamenilor un pager sau un Palm Pilot care se declanșează la intervale întâmplătoare (la o diferență de aproximativ două ore), pe parcursul întregii zile. Când se declanșează semnalul, persoana scrie ce face, unde se află și cu cine este, apoi își evaluează numeric simțămintele: cât de fericită

este, cât de mult se concentrează, cât de mare este stima de sine și așa mai departe. Ținta acestei cercetări este determinarea condițiilor în care apare fluxul.

în mod surprinzător, americanii au un flux mai mare la locul de muncă decât în timpul liber. într-un studiu efectuat pe 824 de adolescenți americani, Mike a împărțit timpul liber în componente active și pasive. Jocurile și îndeletnicirile favorite sunt active; ele produc flux 39% din timp și apatie, 17% din timp. Privitul la televizor și ascultarea muzicii, dimpotrivă, sunt pasive; ele produc flux doar 14% din timp și apatie, 37% din timp. Starea emoțională a americanilor, în general, atunci când se uită la televizor, este ușor deprimată. Astfel, sunt multe de spus despre utilizarea pasivă și cea activă a timpului nostru liber. După cum ne amintește Mike, „Pentru Gregor Mendel efectuarea faimoaselor experimente genetice a fost un hobby; Benjamin Franklin era mânat de interesul personal, și nu de rigorile unei slujbe, ca să șlefuiască lentile și să facă experimente cu paratrăsnete; [iar] Emily Dickinson și-a scris superbele poezii pentru a-și face ordine în propria viață."

într-o economie a supraproducției și a unei rate mici a șomajului, slujba pe care o va alege o persoană calificată va depinde tot mai mult de importanța stării de flux trăită la locul de muncă, și mai puțin de micile (sau chiar importantele) diferențe salariale. Nu este un mister cum să ne alegem sau să ne reorganizăm munca pentru a produce mai mult flux. Fluxul apare atunci când provocările - cele mari, dar și problemele zilnice pe care le înfruntăm - se potrivesc cu aptitudinile noastre. Rețeta mea pentru un flux mai bun este următoarea:

- Identificarea calităților specifice.

- Alegerea unei munci care vă permite să le utilizați zilnic.

- Reorganizarea muncii actuale pentru a vă utiliza mai mult calitățile specifice.

• Dacă sunteți patron, alegeți angajați ale căror calități specifice se potrivesc cu munca pe care o prestează. Dacă sunteți director, permiteți-le angajaților să-și reorganizeze munca în limitele obiectivelor dumneavoastră.

Munca în domeniul legal reprezintă un bun studiu de caz, pentru a vedea cum să vă utilizați starea de flux și pentru a obține satisfacții din muncă.

DE CE SUNT AVOCAȚII ATÂT

DE NEFERICIȚI?[186]

In ceea ce privește fericirea, mă tem că ea nu face parte din viața mea. Poate că zilele fericite pe care le promite Roosevelt vor veni și pentru mine, dar mă tem că problema constă în dispoziția pe care am primit-o din naștere, și din câte știu, nu există nici o vrăjitorie în vreun act al Congresului care să pornească o revoluție în această privință.

Benjamin N. Cardozo, 15 februarie 1933

Avocatura este o profesie prestigioasă și bine plătită, iar amfiteatrele facultăților de drept sunt pline de noi candidați. Totuși, într-un sondaj recent[187], 52% dintre avocații practicanți se descriau ca fiind nesatisfacuți. Sigur, problema nu este de ordin financiar. Din 1999, asociații[188] (avocați începători care doresc să ajungă parteneri) firmelor de prestigiu pot câștiga până la 200 000 de dolari pe an, și asta doar la început; avocații i-au depășit de mult pe doctori în clasamentul celor mai bine plătite profesii. în afară de faptul că sunt[189] nesatisfacuți, avocații au și o sănătate mintală proastă. Riscul de depresie în cazul lor este mult mai mare decât al altor oameni. Cercetările efectuate la Universitatea Johns Hopkins[190] au constatat creșteri semnificative ale problemelor depresive doar în cazul a 3 din cele 104 ocupații investigate. Când aceste rezultate au fost ajustate pentru statisticile sociodemografice, avocații au ajuns

în capul listei, cu o frecvență a depresiilor dc 3,6 ori mai mare decât a altor categorii de angajați. Totodată, ei suferă de dependență de alcool și droguri ilegale la cote mult mai mari decât cei care lucrează în alte domenii. Rata divorțurilor în[191] rândul avoeaților, în special în cazul femeilor, este de asemenea mai mare decât rata divorțurilor în cazul altor profesii. Ca atare, orice criteriu am lua în considerare, avocații întruchipează paradoxul pierderii puterii banului: ei reprezintă profesia cea mai bine plătită, și totuși sunt cei mai nefericiți și nesănătoși. Și avocații știu acest lucru[192]; mulți se pensionează devreme sau se orientează spre o altă profesie.

Psihologia pozitivă vede trei cauze principale ale demoralizării lor. Prima este pesimismul, definit nu în sensul obișnuit (văzând paharul ca fiind pe jumătate gol), ci mai curând sub forma expusă în Capitolul 6. Acest gen de pesimiști atribuie cauzele evenimentelor negative unor factori stabili și globali („O să dureze o veșnicie, și o să se strice totul“). Pesimistului i se pare că evenimentele negative sunt persistente, permanente și incontrolabile, în timp ce optimistul le vede ca fiind locale, temporare și ușor de schimbat. Pesimismul constituie o piedică în calea multor realizări: agenții dc asigurări pesimiști au mai puține vânzări și renunță mai ușor decât cei optimiști; studenții pesimiști obțin note mai mici decât la admitere în comparație cu cci optimiști; înotătorii pesimiști obțin timpi mai slabi și își revin mai greu după efort decât înotătorii optimiști; jucătorii de baseball pesimiști se descurcă mai prost în jocurile închise decât cei optimiști; echipele NBA pesimiste[193] pierd mai multe meciuri decât cele optimiste.

Astfel, pesimiștii eșuează pe mai multe fronturi. însă există o excepție uimitoare: pesimiștii se descurcă mai bine în avocatură. Am testat studenții înscriși în 1990 la anul I la Școala de Drept din Virginia, cu o variantă a testului optimisin-pesi-mism pe care l-ați făcut în Capitolul 6. Acești studenți au fost apoi urmăriți pe parcursul celor trei ani de studii de drept. în contrast cu rezultatele studiilor anterioare efectuate în alte domenii, studenții pesimiști la drept au evoluat mai bine decât

colegii lor optimiști. Concret, pesimiștii[194] i-au depășit pe optimiști la capitolul realizări, prin realizări înțelegând notele obținute și reușita completării jurnalelor de proceduri legale.

Pesimismul este privit ca[195] un avantaj în rândul avocați-lor, deoarece a vedea problemele ca fiind permanente reprezintă o componentă a ceea ce avocatura consideră a fi prudență. O perspectivă prudentă permite unui bun avocat să prevadă fiecare capcană sau catastrofă care poate apărea într-un proces. Capacitatea de a anticipa o întreagă serie de probleme și vicleșuguri, ce trece neobservată pentru practicanții altor profesii, este foarte utilă pentru un avocat care, astfel, își poate ajuta clienții să fie pregătiți pentru orice eventualitate. Dacă nu aveți prudența în sânge, școlile de avocatură încearcă să vi-o insufle. Din păcate însă, o trăsătură care vă recomandă pentru o anumită profesie nu vă asigură întotdeauna și fericirea.

Sandra este un renumit psihoterapeut de pe Coasta de Est și, în același timp, cred eu, o vrăjitoare care practică magia albă. Ea are o calitate pe care nu am văzut-o niciodată la nici un alt medic psiholog: poate prezice schizofrenia încă de la vârstă preșcolară. Schizofrenia este o boală care nu se manifestă decât după pubertate, dar pentru că este parțial genetică, familiile care au avut cazuri de schizofrenie vor să știe care din copiii lor o vor avea. Ar fi extrem de util să se știe care copii sunt mai vulnerabili, deoarece toate metodele sociale și cognitive de protecție ar putea încerca să imunizeze copilul vulnerabil. Familii din tot estul Statelor Unite își trimit la Sandra copiii de patru ani; ea petrece câte o oră cu fiecare dintre ei, apoi face o evaluare, recunoscută ca fiind deosebit de precisă, a probabilității de apariție a schizofreniei.

Capacitatea de a vedea partea ascunsă a unui comportament aparent inocent este foarte utilă în munca Sandrei, însă nu și în restul vieții ei. O cină luată în oraș este pentru ea un chin. Singurul lucru pe care-1 vede de obicei este partea ascunsă a mâncării: oamenii care mestecă.

Indiferent ce calitate vrăjitorească îi permite Sandrei să vadă atât de clar partea ascunsă a comportamentului inocent al unui copil de patru ani, aceasta nu dispare în timpul cinei și o împiedică să se simtă bine în compania adulților din societatea normală. La fel, atunci când pleacă de la birou, avocații nu-și pot lăsa deoparte prudența (sau pesimismul) care îi definește. Ei, care văd atât de clar ce întorsătură proastă pot lua lucrurile pentru clienții lor, văd la fel de clar ce întorsătură proastă pot lua lucrurile pentru ei înșiși. în raport cu o persoană optimistă, pesimistul avocat este mult mai convins că nu va ajunge partener în firmă, că profesia lui este o prostie, că partenerul de viață îi este necredincios sau că economia se îndreaptă spre un dezastru. Astfel, pesimismul necesar profesiei aduce în viața personală riscul depresiei. Cerința, adeseori nesatisfăcută, este de a rămâne prudent în meserie, dar de a reprima această tendință în afara practicii avocățești.

Un al doilea factor psihologic care demoralizează avocații, în special pe cei tineri, este libertatea scăzută de decizie în situații foarte stresante. Libertatea de decizie se referă la numărul de opțiuni pe care le ai - sau, după cum s-a dovedit, crezi că le ai - în ceea ce privește slujba. Un studiu important al relației dintre condițiile de la locul de muncă și depresie/boli coronariene evaluează atât cerințele slujbei, cât și libertatea de decizie. Există o combinație[196] foarte dăunătoare pentru sănătate și moral: cerințe mari ale slujbei suprapuse peste o libertate mică de decizie. Oamenii cu astfel de slujbe suferă de mult mai multe boli coronariene și de depresie decât cei din alte categorii.

Slujbele asistentelor medicale și secretarelor fac parte din această categorie nesănătoasă, dar în ultimii ani și asociații tineri din principalele firme de avocatură pot fi incluși pe listă. Sub avântul tinereții, ei cad adesea în capcanele unui loc de muncă solicitant, care, în plus, le reduce posibilitățile de alegere. Pe lângă specificul practicii avocățești („Această firmă se bazează pe căsătorii destrămate“), asociații au puține de spus în legătură cu munca lor, un contact limitat cu superiorii și aproape nici un contact cu clienții.

Cel puțin în primii ani de practică, mulți rămân izolați într-o bibliotecă, făcând cercetări și redactând memorii pe teme alese de avocații parteneri.

Cel mai puternic factor psihologic care îi face pe avocați să fie nefericiți este faptul că legislația americană s-a transformat treptat într-un joc de tip câștig-pierdere. Barry Schwartz distinge[197] praticile care au propriile lor „bunuri“ interne ca un scop al întreprinderilor concentrate pe profit de pe piața liberă. Atletismul amator, de exemplu, este o practică al cărei bun este agilitatea. Predarea este o practică al cărei bun este învățarea. Medicina este o practică al cărei bun este vindecarea. Prietenia este o practică al cărei bun este intimitatea. Când aceste practici întâmpină cerințele pieței libere, bunurile lor interne devin subordonate acestora. Se vând mai multe bilete la meciurile de baseball jucate noaptea, deși mingea este mai greu de văzut pe întuneric. Predarea se subordonează sistemului academic care evaluează rezultatele în „stele“, medicina se subordonează îngrijirii private, iar prietenia, întrebării „ce ai făcut pentru mine în ultima vreme?“. Dreptul american s-a transformat, de asemenea, dintr-o practică în care consilierea pentru dreptate era bunul principal într-o mare afacere, în care orele plătite, victoriile fără prizonieri și profitul reprezintă scopurile finale.

Practicile și bunurile lor interne fac parte aproape întotdeauna din categoria jocurilor de tip câștig-câștig: profesorul și elevul se dezvoltă simultan, iar vindecarea aduce beneficii tuturor. Afacerile orientate spre profit sunt adesea, deși nu întotdeauna, comparabile cu jocurile de tip câștig-pierdere: managerialul sacrifică beneficiile sănătății mintale în favoarea economisirii banilor; universitarii de top obțin măriri salariale imense în dauna profesorilor începători, ale căror salarii rămân la limita subzistenței; procese de miliarde de dolari pentru cucerirea pieței implanturilor de silicon scot de pe piață compania Dow-Coming. Pentru implicarea într-un joc de tip câștig-pierdere trebuie plătit un „preț“ emoțional.

în Capitolul 3, am afirmat că emoțiile pozitive reprezintă combustibilul jocurilor de tip câștig-câștig (din care toată lu-mea iese în avantaj), în timp ce emoțiile negative, precum furia, anxietatea sau tristețea, au evoluat și apar în jocurile de tip câștig-pierdere. în măsura în care avocatura constă acum în mai multe jocuri de acest ultim tip, în viața de zi cu zi a avo-caților apar mai multe emoții negative.

Totuși, jocurile în care unii pierd și alții câștigă nu pot fi înlăturate din avocatură, pentru a le fi asigurată o viață emoțională mai plăcută practicanților ei. La baza sistemului legal american stă principiul concurenței, pentru că, deși este considerat calea spre adevăr, acesta include un joc clasic de tip câștig-pierdere: câștigul unei părți este perfect egal cu pierderea celeilalte. Competiția se află la apogeu. Avocații sunt antrenați să fie agresivi, critici, culți, analitici și neimplicați din punct de vedere emoțional. Acest fapt are consecințe emoționale previzibile pentru practicanții avocaturii: ei vor deveni deprimați, stresați și furioși în majoritatea timpului.

Contracararea nefericirii avocaților

Din procesul de diagnosticare a demoralizării avocaților, efectuat de psihologia pozitivă, a reieșit existența a trei factori: pesimismul, libertatea limitată de decizie și apartenența la o afacere-gigant construită pe sistemul câștig-pierdere. Primii doi au un antidot. Am discutat o parte din antidotul pentru pesimism în Capitolul 6, iar cartea mea, Optimismul se învață, detaliază un program pentru contracararea eficientă, pe termen lung, a gândurilor catastrofice. Mai importantă pentru avocați este dimensiunea permanentă - generalizarea pesimismului dincolo de avocatură -, dar în Capitolul 12 al cărții Optimismul se învață există exerciții care îi pot ajuta pe avocații care văd doar partea negativă a lucrurilor să fie mai optimiști măcar în viața particulară. Mișcarea-cheie este controversa interioară credibilă: tratarea gândurilor catastrofice („Nu voi ajunge niciodată partener“, „Probabil că soțul meu mă înșală“) ca

și cum ar aparține altei persoane, a cărei misiune este să vă distrugă viața, apoi compararea lor cu dovezi concrete. Aceste tehnici îi pot învăța pe avocați să folosească optimismul în viața particulară, menținând în același timp pesimismul adaptiv în viața profesională. Este dovedit faptul că optimismul flexibil poate fi învățat în ședințe de grup, organizate fie în firmele de avocatură, fie în facultățile de drept. Dacă firmele și facultățile doresc să experimenteze, cred că efectele pozitive asupra performanței și moralului tinerilor avocați vor fi semnificative.

în ceea ce privește problema libertăți limitate de decizie, și pentru aceasta există un remediu. Recunosc că lucrul în stare de tensiune este un aspect inevitabil al practicii avocățești. Totuși, o libertate mai mare de decizie va crește gradul de satisfacție și productivitatea muncii avocaților tineri. Acest obiectiv se poate atinge prin găsirea unor căi care să le permită să aibă mai mult control personal asupra muncii. Volvo a rezolvat o problemă similară apărută în linia sa de asamblare în anii 1960, oferindu-i unui grup de angajați posibilitatea de a realiza o mașină completă, în loc să fabrice mereu aceleași elemente.

Similar, un asociat tânăr într-o firmă de avocatură poate avea o imagine mai bună de ansamblu dacă este prezentat clienți-lor, pregătit de avocați-parteneri și implicat în tranzacții. Multe firme de avocatură[198] au început să procedeze așa din cauza demisiilor fără precedent ale tinerilor asociați.

Sistemul de tip câștig-pierdere din domeniul legal nu are un antidot ușor. Principiul concurențial, confruntările, urmărirea creșterii numărului de ore plătite și „etica“ obținerii unui rezultat cât mai bun pentru clienți sunt prea bine înrădăcinate. Mai multă activitate pro bono[m], mai multă mediere, mai multe litigii soluționate în afara sălilor de judecată și, juris-prudența terapeutică“ sunt toate menite să contracareze mentalitatea de tip câștig-pierdere, dar cred că aceste recomandări nu reprezintă leacuri, ci doar pași ajutători. Ideea calităților caracteristice poate reprezenta, după părerea mea, o

soluție pentru rezolvarea problemelor domeniului legal: acesta are posibilitatea să-și păstreze virtuțile sistemului concurențial și să dispună de serviciile unor avocați mai fericiți.

Când intră într-o firmă, un avocat tânăr nu vine echipat doar cu prudență și talente avocățești, precum cel verbal, ci și cu un set de calități caracteristice, nefolosite (de exemplu, spirit organizatoric, originalitate, obiectivitate, entuziasm, perseverență sau inteligență socială). Din cauza tipicului muncii prestate în ziua de azi de avocați, aceste calități nu joacă un rol important. Chiar și atunci când situațiile le solicită, calitățile angajaților fiind neevaluate, gestionarea respectivelor situații nu cade neapărat în sarcina celor care posedă calitățile necesare.

Orice firmă de avocatură ar trebui să descopere calitățile caracteristice ale fiecărui asociat. (Testul calităților din ultimul capitol va îndeplini acest obiectiv.) Explorarea acestor calități va face diferența dintre un coleg demoralizat și unul plin de energie, productiv. Rezervați-vă cinci ore din săptămâna de lucru pentru „calitățile caracteristice“, o sarcină care vă va face să uitați de rutina zilnică și să vă folosiți calitățile individuale în serviciul obiectivelor firmei.

• Gândiți-vă la entuziasmul Samanthei, o calitate rar întâlnită în avocatură. Pe lângă faptul că se concentrează în bibliotecă asupra unui caz de malpraxis, Samantha ar putea fi plătită pentru expansivitatea ei (combinată cu talentul ei verbal în domeniul avocaturii). Poate fi pusă să lucreze la agenția de relații cu publicul a firmei, pentru a crea materiale promoționale.

• Gândiți-vă la curajul lui Mark[200], o calitate utilă pentru un avocat, dar irosită în cazul unui asociat care completează dosare. Această calitate a lui Mark ar putea fi folosită pentru planificarea atacului decisiv, împreună cu avocatul principal al firmei, din procesul următor împotriva unui adversar redutabil.

• Gândiți-vă la originalitatea lui Sarah, o altă calitate fără prea multă valoare când caută precedentele unui caz, și combinați-o cu perseverența ei. Originalitatea și perseverența pot revoluționa un domeniu. Charles Reich, care

a lucrat ca avocat asociat înainte să devină profesor de drept la Universitatea Yale, a analizat precedente relevante pentru a argumenta că bunăstarea nu este un drept, ci o proprietate. în acel proces el a redirecționat legea de la sensul obișnuit al cuvântului „proprietate“ spre ceea ce a numit „noua proprietate“. Asta însemna că procesul se aplica cheltuielilor pentru bunăstare mai curând decât mărinimiei capricioase a funcționarilor publici. Sarah ar putea primi sarcina căutării unei noi teorii pentru un anumit caz. Căutarea unor teorii noi printre cele deja anunțate se aseamănă cu forarea în căutarea petrolului: există multe puțuri seci, dar când dai lovitura, realizarea este importantă.

• Gândiți-vă la inteligența socială a lui Joshua, o altă trăsătură rar utilizată de către un asociat care stă în bibliotecă, îndeplinind sarcini de rutină legate de legea dreptului de proprietate. Calitatea lui caracteristică ar putea fi utilizată dacă ar prânzi cu niște clienți deosebit de pretențioși din domeniul divertismentului, discutând atât despre viața lor, cât și despre problemele contractuale. Loialitatea clienților nu se poate cumpăra cu ore plătite tarifar, ci cu ajutorul relațiilor interumane pozitive.

• Gândiți-vă la spiritul organizatoric de care dă dovadă Stacy și numiți-o șef al unui comitet de studiere a calității vieții asociaților firmei. Ea poate strânge și colaționa plângerile - multe anonime, poate -, pentru a le prezenta ulterior avoeaților parteneri, în vederea analizării.

Nu există nimic specific domeniului avocaturii pentru „re-modelarea“ slujbelor. însă trebuie să rețineți două aspecte importante atunci când aveți în vedere aceste exemple, pentru a încerca să le aplicați la locul de muncă. Primul este acela că exercitarea calităților

caracteristice este aproape întotdeauna un joc din care toată lumea are de câștigat. Când Stacy adună plângerile și părerile colegilor ei, aceștia o respectă mai mult.

Când le prezintă avoeaților parteneri, chiar dacă aceștia nu iau măsuri, ei află mai multe despre moralul angajaților lor, și, desigur, Stacy însăși trăiește emoții pozitive de pe urma exercitării calităților ei. Acest lucru conduce la al doilea aspect de bază: există o relație clară între emoțiile pozitive la locul de muncă și productivitate, gradul scăzut de mobilitate a angajaților și loialitate. Exercitarea unei calități eliberează emoții pozitive. Lucrul cel mai important este că Stacy și colegii ei vor rămâne probabil mai mult timp în firmă în cazul în care calitățile lor sunt recunoscute și utilizate. Deși ei desfășoară cinci ore pe săptămână activități neplătite, au șanse ca, în viitor, să li se plătească mai multe ore.

Dreptul n-a făcut decât să mă ajute să ilustrez detaliat modul în care o instituție (cum ar fi o firmă de avocatură) își poate încuraja angajații să-și reorienteze activitatea profesională. Orice om, din orice mediu ar proveni, poate face acest lucru și va obține mai multe satisfacții. Dacă obiectivele unei acțiuni sunt de tip câștig-pierdere realizarea bilanțului trimestrial sau obținerea unui verdict favorabil al Curții -, nu înseamnă că respectiva acțiune nu poate aduce câștiguri pentru toată lumea, datorită mijloacelor prin care se ating obiectivele. Competițiile sportive și războaiele sunt prin definiție jocuri de tip câștig-pierdere, însă ambele tabere pot avea opțiuni din care să câștige. Afacerile, competițiile sportive sau chiar războaiele pot fi câștigate prin efortul individual sau colectiv al unui/unor erou/eroi. Alegerea unei opțiuni de tip câștig-câștig are avantaje clare și ea poate fi făcută prin folosirea calităților caracteristice înspre binele tuturor. Această viziune face munca mai plăcută, transformă slujba sau cariera într-o vocație, intensifică fluxul, dezvoltă sentimentul de loialitate și este în mod cert mai profitabilă. Mai mult, obținerea satisfacției din muncă reprezintă un pas important spre o viață mai bună.

Dragostea

Suntem membrii unei specii fanatice care se atașează profund, cu mare ușurință, de o serie de lucruri ciudate. Leaf Van Bo-ven, un tânăr profesor de economie de la Universitatea British Columbia, a demonstrat cât de comun este procesul atașamentului irațional. Van Boven dă studenților o halbă de bere inscripționată cu sigla universității; obiectul se vinde cu cinci dolari la magazinul școlii. Ei pot păstra acest dar, dacă doresc, sau îl pot vinde la licitație. Au, de asemenea, ocazia să participe la eveniment și să liciteze obiecte cu valoare similară, ca de pildă pixuri și stegulețe cu sigla universității, care au fost, la rândul lor, cadouri pentru alți studenți. Are loc un fenomen neobișnuit. Studenții nu se despart de cadoul lor decât pentru mai mult de șapte dolari; totuși, pentru un obiect identic, aparținând altcuiva, nu dau, în medie, decât patru dolari. Posesiunea în sine[201] mărește considerabil valoarea obiectului, mărind totodată și atașamentul nostru față de el. Această descoperire ne spune că homo sapiens nu este un homo economicus, adică o ființă supusă „legilor“ economiei și motivată doar de schimburile raționale.

Capitolul anterior a sugerat că munca nu este doar un efort mecanic, depus pentru obținerea unui ban. Capitolul acesta spune că dragostea nu este numai afecțiune arătată în schimbul a ceea ce credem că vom obține (nimic surprinzător pentru romantici, dar un mare șoc pentru teoriile sociologice). Satisfacția dată de muncă o depășește mult pe cea dată de salarii și, prin transformarea ei în vocație, etalează singura, minunata capacitate a speciei noastre de a se implica total în ceea ce face. Dragostea dă rezultate și mai bune.

Potrivit legii seci a lui homo economicus, ființele umane sunt fundamental egoiste. Viața socială pare să fie guvernată de aceleași principii interesate, ale negoțului. La fel ca atunci când facem o achiziție sau o tranzacție la bursă, se presupune că ne întrebăm

despre o altă persoană: „La ce ne-ar putea folosi?“ Cu cât ne așteptăm să câștigăm mai mult, cu atât investim mai mult în cealaltă persoană. Cu toate acestea, dragostea este cea mai spectaculoasă metodă evoluționistă de sfidare a acestei legi.

Să reflectăm puțin asupra „paradoxului bancherului“[202]. Să zicem că sunteți bancher, iar Wally vine la dumneavoastră pentru un împrumut. Wally este un client serios, cu garanții excelente, și un viitor aparent luminos, așa că vreți să-i acordați împrumutul. Vine și Horace să vă ceară un împrumut. Acesta nu a reușit să-l restituie pe ultimul, iar acum nu are aproape nici o garanție; este bătrân și bolnav, iar viitorul lui nu arată prea bine. Așa că nu-i acordați împrumutul. Paradoxul este că Wally, care nu are mare nevoie de împrumut, îl obține cu ușurință, iar Horace, care are o nevoie disperată de el, nu-1 poate obține. în lumea guvernată de homo economicus, cei care au într-adevăr nevoie de susținere pentru că au avut un eșec, ajung de obicei făliți. Niciun om rațional nu și-ar asuma riscul de a-i ajuta. în schimb, cei care prosperă - vor continua s-o facă -până când eșuează și ei.

Vine un moment în viață (mai târziu, sperăm, decât mai devreme) când toți intrăm în cădere liberă. îmbătrânim, ne îmbolnăvim sau ne pierdem frumusețea, banii ori puterea. Pe scurt, devenim niște investiții proaste pentru viitoare plăți. De ce nu suntem trimiși imediat pe drumul proverbial al pierzaniei? Cum se face că ni se permite să șchiopătăm înainte, de multe ori bucurându-ne de viață ani de zile înainte de a ajunge la acest prag? Deoarece alții, prin puterea iubirii și a unei prietenii lipsite de egoism, ne susțin. Dragostea este răspunsul selecției naturale la paradoxul bancherului. Sentimentele sunt cele datorită cărora un om poate deveni de neînlocuit pentru noi. Dragostea probează capacitatea ființelor umane de a face angajamente care transcend ideea de „Ce-ai făcut pentru mine în ultima vreme?“ și ridiculizează teoria egoismului universal al oamenilor. Avem ca dovadă unele dintre cele mai înălțătoare cuvinte pe care le poate spune cineva vreodată: „începând din această zi, la

bine și la rău, în sărăcie și în bogăție, în boală și sănătate, promit să te iubesc și să te prețuiesc până ce moartea ne va despărți.“

Căsătoria, relațiile stabile, dragostea romantică - de dragul economiei de cuvinte le voi numi pe toate „căsătorie“ pe parcursul acestui capitol - funcționează remarcabil din punctul de vedere al psihologiei pozitive. în studiul faeut de Diener și Seligman[203] asupra fericirii, fiecare om (în afară de unul) din primele 10% cele mai fericite persoane era la momentul respectiv implicat într-o relație romantică. Poate că singurul lucru de netăgăduit în ce privește căsătoria, scos în evidență de numeroase studii, este că oamenii căsătoriți sunt mai fericiți decât oricare alții. în rândul adulților căsătoriți[204], 40% se consideră „foarte fericiți“, în timp ce doar 23% din adulții care nu au fost niciodată căsătoriți simt de aceeași părere. Acest lucru este valabil pentru toate grupurile etnice și pentru toate cele 17 națiuni studiate de psihologi. Căsătoria este un factor de fericire mai puternic decât satisfacția la locul de muncă, succesul financiar sau cel din societate. După cum spune David Myers în înțeleaptă și scrupulos documentata sa carte, American Paradox, „de fapt, există puține semne ale unei vieți fericite mai puternice decât o tovărășie apropiată, caldă, echitabilă, intimă și pentru toată viața, cu cel mai bun prieten“.

Din studiul depresiei se obțin rezultate exact inverse: oamenii căsătoriți suferă cel mai puțin de depresie, urmând, în ordine, cei care nu au fost căsătoriți niciodată, cei cu un divorț, cei care locuiesc împreună și cei cu două divorțuri. în mod similar, o cauză principală[205] a nefericirii este ruperea unei relații însemnate: atunci când au fost rugați să descrie cel mai rău lucru care li s-a întâmplat în ultima vreme, mai mult de o jumătate dintre participanții la un vast studiu american au men-ționat o despărțire sau o pierdere asemănătoare. Pe măsură ce statutul căsătoriei a decăzut, iar numărul divorțurilor a crescut, depresia s-a răspândit cu o viteză incredibilă. Glen Elder, principalul sociolog american al familiei, a studiat trei generații de rezidenți din San Francisco, California. El a descoperit importanța căsătoriei: îi protejează pe oameni de

dificultăți. Oamenii căsătoriți[206] au suportat cel mai bine privațiunile sărăciei rurale, ale Marii Depresii și ale războaielor. In Capitolul 4, când am analizat cum să trăim fericiți, căsătoria s-a dovedit a fi unul din puținii factorii externi care ne pot ajuta.

De ce este ea atât de benefică? De ce a fost inventată și cum s-a menținut în atâtea culturi și de atâta timp? Ar putea părea o întrebare banală, cu un răspuns evident, dar nu este. Psihoso-ciologii care studiază[207] dragostea au oferit un răspuns bine argumentat. Cindy Hazan, psiholog la Corneli, vorbește despre trei feluri de dragoste. Primul este iubirea pentru oamenii care ne oferă compasiune, înțelegere și ajutor, cei care ne dau încredere în noi și ne călăuzesc. Prototipul este iubirea copiilor față de părinți. în al doilea rând, iubim oamenii care depind de noi, pentru tot ceea ce ne cer, prototipul fiind iubirea părinților pentru copii. Și în sfârșit, ajungem la iubirea romantică - idealizarea altei persoane, prin supraestimarea calităților și virtuților și subestimarea lipsurilor. Căsătoria este unică, fiind singura care reușește să cuprindă toate cele trei feluri de dragoste sub aceeași umbrelă, iar această proprietate îi asigură succesul.

Numeroși sociologi[208], pătrunși de teoriile dezinteresate ale environmentalismului, ar vrea să ne facă să credem că mariajul este o instituție născocită de societate și de convenții, o construcție socială artificială ca filmul Hoosiers sau ca promoția anului 1991 de la Liceul Lower Marion. Domnișoarele de onoare, ceremoniile religioase și civile și luna de miere or fi construcții sociale; dar structura pe care se sprijină este mult mai profundă. Evoluția este foarte interesată de succesul reproductiv și, implicit, în instituția căsătoriei. în cazul speciei noastre, reproducerea nu este o chestiune de fertilizare rapidă, după care ambii parteneri merg pe căi separate; de fapt, oamenii se nasc cu creiere mari și imaturi, fapt pentru care ei trebuie să învețe mult de la părinți. Acest avantaj este valabil doar în prezența legăturii din cuplu. Pruncii imaturi și dependenți ai căror părinți rămân lângă ei pentru a-i proteja și educa se descurcă mult mai bine decât cei abandonați. Strămoșii noștri

care au ales să facă un angajament solid unul față de celălalt au avut mai multe șanse să aibă copii reușiți și să-și transmită cu succes genele. Astfel, căsătoria a fost „inventată“ de selecția naturală, nu de cultură.

Nu este doar o chestiune[209] de speculație de canapea sau de povești evoluționiste. Femeile care au relații sexuale stabile[210] ovulează mai regulat, și continuă să ovuleze chiar și la vârsta medie, ajungând la menopauză mai târziu decât femeile cu relații instabile. Copiii cuplurilor care[211] sunt și rămân căsătorite se descurcă mai bine indiferent de criterii, decât copiii rezultați din orice altfel de legături. De exemplu, cei care locuiesc cu ambii părinți biologici repetă clasa în proporție dc o treime, maximum o jumătate din rata valabilă pentru toți ceilalți copii. Iar proporția este de o pătrime, maximum o treime în ceea ce privește afecțiunile emoționale pentru care ajung să fie aduși la un tratament medical. Dar nu notele și lipsa depresiei suiprind, ci alte rezultate[212]: copiii proveniți din căsătorii stabile se maturizează mai încet din punct de vedere sexual, au atitudini mai favorabile față de potențialii parteneri și sunt mai interesați de relațiile pe termen lung, decât copiii ai căror părinți au divorțat.

Capacitatea de a iubi și de a fi iubit

Fac o distincție între capacitatea de a iubi și capacitatea de a fi iubit. Am înțeles asta încet (și cu greu), pe măsură ce un grup de cercetători sau altul se străduia să întocmească lista care a culminat cu cele douăzeci și patru de calități prezentate în

Capitolul 9. La început, în vara anului 1999, fiecare grup de lucru pe care l-am format punea „relațiile intime“ sau „dragostea“ în capul listei calităților sale, dar ca să înțelegem distincția, a trebuit ca George Vaillant să critice aspru distinsa noastră clasificare pentru omiterea a ceea ce el numea „Regina Calităților“.

In timp ce George susținea întâietatea capacității de a fi iubit, mi-am adus aminte de Bobby Nail. Cu zece ani în urmă, în Wichita, Kansas, am avut norocul să joc bridge pentru o săptămână în aceeași echipă cu legendarul Bobby Nail, unul dintre jucătorii celebri din perioada de început a competițiilor de acest gen. Ii cunoșteam iscusința legendară, evident, și auzisem, de asemenea, că era un povestitor talentat. Ce nu știam era că Bobby avea o diformitate cumplită. Avea probabil 1,37 m, dar părea mult mai scund - fiind victima unei deteriorări progresive a oaselor, era îndoit aproape pe jumătate, de la mijloc. Printre poveștile lui de un umor clocotitor, m-am trezit chiar că-l luam în brațe din mașină și-l așezam în scaunul lui. Era ușor ca un fulg.

Dar memorabile nu au fost în primul rând poveștile lui sau măiestria de care dădea dovadă la bridge (deși împreună am câștigat concursul). Memorabil a fost faptul că m-a făcut să mă simt minunat ajutându-l. După cincizeci de ani de simulat acțiunile cercetașilor - pentru a-i ajuta pe nevăzători să treacă strada, să dea bani cerșetorilor zdren-țuiți, să deschidă ușile pentru femei fără picioare, în scaune cu rotile -, devenisem insensibil la mulțumirile lor nepă-sătoare sau, mai rău, la resentimentele nutrite uneori de persoanele cu handicap pentru cei bine intenționați, care vor să le ajute. Bobby, printr-un fel de magie unică, mi-a transmis opusul: o recunoștință profundă și nerostită, dublată de o acceptare deplină a sprijinului unui concetățean. M-a făcut să mă simt înnobilat când l-am ajutat și îmi crea senzația că el nu se simțea înjosit când îmi cerea ajutorul.

In timp ce George vorbea mi-am adus aminte că în urmă cu câteva luni îmi făcusem în sfârșit curaj să-l sun pe Bobby, la Houston. Pregătindu-mă să scriu această carte (și în special acest capitol), am vrut să-l rog să noteze tehnicile prin care reușește să-i determine pe alții să le placă atât de mult să-l ajute, pentru ca atât eu, cât și cititorii mei să le putem folosi în propriile vieți. însă mi s-a spus că Bobby murise. Magia lui s-a spulberat, dar Bobby a fost o fântână a capacității de a fi iubit - iar această capacitate i-a transformat viața, și mai ales bătrânețea, într-un succes.

Stiluri de a iubi și de a fi iubit în copilărie

înainte de a continua povestea, riscând astfel să vă influențez răspunsurile, aș dori să faceți cel mai bun test al stilurilor de a iubi și a fi iubit. Pe cei care au acces la internet, îi rog să meargă la pagina www.authentichappiness.com și să răspundă la Close Relationships Questionnaire, creat de Chris Fraley și Phil Shaver. Ar fi util să vă rugați și partenerul, dacă aveți unul, să răspundă acestui chestionar. Site-ul vă va da informații imediate și detaliate despre stilurile voastre de a iubi. Dacă nu sunteți utilizatori ai intemetului, răspunsurile la următoarele trei paragrafe descriptive din această secțiune vă vor furniza o aproximare a ceea ce ar arăta chestionarul.

Care dintre aceste trei descrieri se apropie cel mai mult de ceea ce ați simțit în timpul celei mai importante relații romantice pe care ați avut-o?

1. îmi este destul de ușor să mă apropii de alții și mă împac cu ideea că eu depind de ei și ei de mine. Nu-mi fac prea des griji că voi fi părăsit sau că cineva se apropie prea mult de mine.

2. Apropierea de alții mă face să mă simt puțin incomod, îmi este greu să am deplină încredere în ei, să-mi permit să depind de ei. Am emoții când se apropie cineva prea mult, iar partenerii mei doresc de multe ori să fim mai intimi decât vreau eu.

3. Mi se pare că ceilalți sunt reticenți să se apropie de mine atât cât aș dori eu. îmi fac frecvent griji că partenerul meu nu mă iubește cu adevărat sau că nu va vrea să stea cu mine. Vreau să mă contopesc complet cu cealaltă persoană și această dorință îi sperie uneori pe oameni.

Aceste descrieri surprind trei stiluri de a iubi și a fi iubit, în cazul adulților, și există dovezi solide că ele își au rădăcinile în prima copilărie. Dacă aveți relații romantice caic se încadrează în primul

tip, acestea se numesc sigure, al doilea tip, de evitare, iar al treilea anxioase.

Descoperirea acestor stiluri romantice are o poveste fascinantă în istoria psihologiei. în urma celui de-al Doilea Război Mondial, preocuparea Europei pentru binele orfanilor a crescut pe măsură ce o mulțime de copii, ai căror părinți muriseră, au rămas sub protecția statului. John Bowlby, un psihanalist britanic care deținea și cunoștințe etologicc, s-a dovedit a li unul dintre cei mai atenți observatori ai acestor copii nefericiți. Convingerea predominantă a asistenților sociali de atunci, dar și a celor de azi, reflecta realitățile politice ale vremii: ei credeau că, dacă un copil este hrănit și îngrijit nu dc către unul, ci de către mai mulți îngrijitori, acest lucru nu are nici o influență în dezvoltarea respectivului copil. Servindu-se de această dogmă, asistenții sociali aveau chiar puterea de a-i despărți pe unii copii de mamele lor, mai ales atunci când ele erau foarte sărace sau nu aveau soți. Bowlby a început să analizeze modul în care evoluau acești copii, descoperind că ei nu se prea descurcau și că de multe ori ajungeau să fure. Un număr surprinzător[213] de mare de hoți suferiseră, de timpuriu, o separare prelungită de mamele lor, iar Bowlby i-a diagnosticat ca fiind „apatici, lipsiți de sentimente, adepți ai relațiilor superficiale, furioși și antisociali".

Afirmația lui Bowlby, că o legătură puternică între părinte și copil este de neînlocuit, a fost întâmpinată cu ostilitate de către universitari și asistenții sociali. Universitarii, influențați de Freud, ar fi vrut ca problemele copiilor să provină din conflicte interioare nerezolvate, nu din privațiunile lumii reale, iar cei de la agențiile de protecție a copilului considerau că era suficient (și, de fapt, mai convenabil) să se ocupe doar de nevoile fizice ale copiilor. Din această controversă s-au născut primele observații cu adevărat științifice asupra copiilor despărțiți de mamele lor.

în acea perioadă, părinții aveau voie să-și viziteze copiii bolnavi, la spital, doar o dată pe săptămână, timp de o oră, iar Bowlby a filmat

despărțirile și a înregistrat ce se întâmpla ulterior. Au fost distinse trei etape. Starea de protest (constând în plâns, țipete, bătăi în ușă și zdruncinarea pătuțului) dura câteva ore sau chiar zile. Aceasta era urmată de disperare (constând în scâncete și indiferență). Ultima etapă era detașarea (constând în alienarea de părinții lor, în atașarea de alți adulți și copii și în acceptarea unui nou îngrijitor). Surprinzător, odată ce un copil ajungea în faza de detașare, el nu mai manifesta nici un fel de bucurie la reîntâlnirea cu mama sa. Practicile mult mai umane de azi - la care au recurs atât spitalele, cât și agențiile de protecție a copilului - rezultă indirect din observațiile lui Bowlby.

Haideți să facem cunoștință cu Mary Ainsworth, o drăguță analistă a comportamentelor copiilor, de la Universitatea Johns Hopkins. Ainsworth a transferat observațiile lui Bowlby în laborator, punând mai multe perechi de mame și copii în ceea ce ea a numit „situație ciudată“ - o cameră de joacă în care copilul explorează diverse jucării în timp ce mama stă tăcută în spatele lui. Apoi intră un străin, iar mama părăsește camera. Străinul încearcă să atragă copilul la joacă și explorare. Se succed mai multe episoade de acest gen, în care copilul rămâne ba cu mama, ba cu străinul. Aceste „operații minuscule“ i-au dat șansa lui Ainsworth să analizeze minuțios reacția copilului și să descopere cele trei modele menționate anterior. Dacă relația mamă-copil este de tip sigur, el se agață de mama sa pentru a îndrăzni să exploreze camera. Când mama părăsește încăperea, copilul se oprește din joacă, dar este de obicei prie-tenos cu străinul și poate fi convins să-și reia jocul. Când mama se întoarce, copilul se agață de ea pentru o vreme, dar este ușor de consolat și începe din nou să se joace.

Când relația mamă-copil este de evitare, el se joacă atunci când mama sa se află în preajmă, dar spre deosebire de copilul care se simte în siguranță în prezența ei, nu zâmbește prea mult și nici nu-i arată jucăr iile. Când mama pleacă, copilul nu este foarte supărat și îl tratează pe străin ca pe mama sa (fiind uneori chiar mai receptiv). Când mama se întoarce, copilul o ignoră, putând uneori să se uite

dinadins în altă direcție. Când mama ia copilul în brațe, acesta nu se agață de ea.

Copilul anxios (Ainsworth îl numește „ostil“) pare să nu-și poată folosi deloc mama ca bază sigură pentru explorare și joc. El se agață de mamă chiar și înainte de separare și este foarte supărat când ea pleacă. Nu se liniștește[214] în prezența străinului, iar atunci când mama se întoarce, se repede să se agațe de ea, după care pleacă furios.

Bowlby și Ainsworth, doi pionieri în cercetarea infantilă, au dorit să îmbrace domeniul lor în haina științei behavioriste reci (literalmente) și, de aceea, l-au denumit „atașament“. Dar Cindy Hazan[215] și Phillip Shaver, spirite mai libere ale psihologiei anilor 1980, au realizat că Dowlby și Ainsworth nu inves-tigau, de fapt, doar comportamentul caracteristic atașamentului, ci și sentimentul de dragoste, nu numai la copii, ci „din leagăn până în mormânt“. Ei susțin că modul în care îți privești mama când ești bebeluș se transmite în relațiile intime, de pe tot parcursul vieții. „Modelul de lucru" al mamei[21'1], din pruncie, se regăsește în copilărie, în relațiile cu frații sau prietenii, apoi în adolescență, în relația cu primul partener și în special în căsătorie. Modelul vostru de lucru nu este rigid; el poale fi influențat de experiențe negative și pozitive, în fiecare dintre aceste etape de dezvoltare. El dictează trei căi diferite ale iubirii, fiecare având o varietate de dimensiuni.

Amintiri. Adulții siguri își amintesc părinții ca fiind accesibili, calzi și tandri. Cei cu tendințe de evitare își amintesc

mamele ca fiind reci, ostile și inaccesibile, iar cei an-xioși își amintesc tații ca fiind nedrepți.

Atitudini. Adulții siguri au un pronunțat respect de sine și puține îndoieli în privința propriei persoane. Cei din jur îi apreciază, iar ei îi privesc în general pe oameni ca fiind demni de încredere, de nădejde, cu inima bună și de ajutor atâta timp cât experiențele triste

nu le dovedesc contrariul. Adulții cu tendințe de evitare îi privesc pe ceilalți oameni cu suspiciune, considerându-i necinstiți și nedemni de încredere (vinovați până li se dovedește nevinovăția). Le lipsește încrederea în sine, mai ales în societate. Adulții anxioși simt că au puțin control asupra vieții lor, le este greu să-i înțeleagă pe alții și să știe la ce să se aștepte de la ei și sunt, ca urmare, derutați de ceilalți.

Scopuri. Persoanele sigure se străduiesc să aibă relații intime frumoase cu cei pe care-i iubesc, încercând să găsească un echilibru între dependență și independență. Cele cu tendințe de evitare păstrează distanța față de cei pe care-i iubesc și dau o importanță mai mare realizărilor decât intimității. Oamenii anxioși se „agață“; se tem în permanență de respingere și descurajează încercările de autonomie și independență ale persoanelor pe care le iubesc.

Gestionarea necazurilor. Persoanele sigure își recunosc supărarea și încearcă să o folosească în mod constructiv. Cele cu tendințe de evitare nu-și trădează simțămintele. Nu spun nimănui când sunt supărate; nu manifestă și nu recunosc furia. Persoanele anxioase își etalează supărarea și furia, iar atunci când sunt amenințate devin extrem de îngăduitoare și dornice de a fi pe plac.

Iată felul în care își descrie relația amoroasă un adult sigur:

Suntem foarte buni prieteni[217], ne cunoșteam cu mult timp înainte să începem să ieșim împreună - și ne plac aceleași lucruri. Altă chestie care-mi place foarte mult este că se în-

țelege perfect cu toți prietenii mei. întotdeauna putem sta de vorbă. Adică, dacă ne certăm, rezolvăm de obicei problema discutând - e un om foarte rezonabil. Mă pot comporta natural, deci e bine, pentru că nu e o relație posesivă. Cred că avem multă încredere unul în celălalt, în schimb, iată ce spune un adult cu tendințe spre evitare:

Partenerul de viață este cel mai bun prieten al meu; ăsta e felul în care mă gândesc la el. îl consider la fel dc deosebit pentru mine ca pe toți ceilalți prieteni. Planurile lui de viață nu includ căsătoria sau vreun angajament pe termen lung față de o femeie, ceea ce îmi convine, pentru că și eu optez pentru această variantă. Cred că nu dorește să fim exagerat de intimi și nu se așteaptă la prea mult devotament, așa că e bine. Uneori pare îngrijorător ca cineva să fie prea apropiat de tine, să poată deține controlul asupra vieții tale. Și în sfârșit, iată cuvintele unui adult anxios:

Și am intrat... el stătea pe o bancă, iar eu i-am aruncat doar o ocheadă și m-am topit de tot. Era cel mai arătos bărbat pe care-1 văzusem vreodată; ăsta a fost primul lucru care m-a impresionat la el. Am luat prânzul în parc... doar am stat acolo - fără să spunem nimic -, dar n-a fost nimic ciudat. Știți, nu, că atunci când întâlnești oameni străini și nu găsești nimic de spus, e ciudat de obicei? N-a fost așa. Pur și simplu stăteam. A fost incredibil - ca și cum ne-am fi cunoscut de foarte mult timp, deși ne întâlnisem cu doar vreo 10 secunde în urmă. Deci asta a fost - imediat au început să apară primele mele sentimente pentru el.

Consecințele atașamentului sigur

în relațiile amoroase

Odată ce au identificat adulți din toate cele trei categorii -având comportament sigur, de evitare sau anxios -, cercetătorii

au început să se intereseze care sunt diferențele dintre viețile lor amoroase. Studiile desfășurate în laborator și în viața reală ne spun că Bowlby avusese dreptate afirmând că atașamentul sigur este un factor pozitiv, ce favorizează succesul în dragoste.

Din studierea jurnalelor personale ale unor cupluri reprezentative pentru fiecare dintre cele trei tipologii s-au tras două concluzii principale. In primul rând, persoanele sigure preferă intimitatea, își

fac mai puține griji în privința relației și, lucrul cel mai important, sunt mai mulțumite de căsnicia lor. Așadar, pentru o relație amoroasă stabilă, este ideal ca ambii membri ai cuplului să facă parte din categoria oamenilor siguri. Dar sunt multe căsnicii în care doar unul dintre parteneri este de tip sigur. Ce se întâmplă cu acestea? Chiar dacă doar unul dintre parteneri aparține acestei categorii, celălalt (cu tendințe de evitare sau anxios) este, de asemenea, mai mulțumit de căsnicie decât ar fi fost cu un partener mai puțin sigur.

Trei aspecte ale căsătoriei sunt avantajate de siguranța de sine: grija reciprocă, sexul și felul în care partenerii fac față situațiilor dificile. Persoanele sigure pe ele știu cum să aibă grijă de partenerii lor. în afară de faptul că sunt mai apropiate, ele își dau seama când partenerii au sau nu nevoie de grijă. Se deosebesc de persoanele[218] anxioase, care manifestă o grijă „obsesivă“ (oferindu-și atenția fără să țină cont dacă cealaltă persoană are nevoie de ea sau nu) și de persoanele cu tendințe de evitare (care sunt distante și insensibile la nevoia de grijă a partenerului).

Viața sexuală se conformează, de asemenea, celor trei stiluri de iubire. Persoanele sigure pe sine evită aventurile de o noapte și cred că sexul fără dragoste nu este foarte plăcut. Persoanele cu tendințe de evitare sunt mai dispuse să accepte relațiile sexuale întâmplătoare (deși, în mod ciudat, nu au parte de prea multe) și le place mai mult să facă sex fără dragoste. Femeile anxioase devin[219] interesate de exhibiționism, voyeurism și masochism, în timp ce bărbații anxioși au parte, pur și simplu, de mai puțin sex.

Două studii efectuate în timpul războiului din Golful Persic asupra cuplurilor au relevat faptul că, atunci când sunt probleme într-o căsnicie, persoanele sigure, cele cu tendințe spre evitare și cele anxioase reacționează diferit. Unul dintre studii a fost realizat în Israel; când rachetele irakiene au început să cadă, persoanele sigure pe sine au căutat ajutorul celorlalți, în schimb, cele cu tendințe[220] spre evitare nu au căutat sprijin („încerc să uit“), iar cei anxioși s-au concentrat asupra propriilor stări. Drept consecință,

persoanele cu tendințe de evitare și cele anxioase au manifestat mai multe simptome psihosomatice și de ostilitate. în ceea ce-i privește pe combatanții americani, mulți dintre ei au plecat la luptă, despărțindu-se de partenerii lor. Acest studiu efectuat în condiții reale a dat cercetătorilor ocazia să analizeze, pe cele trei categorii de oameni, modul în care subiecții au reacționat la despărțire, apoi la reîntâlnire. La fel ca bebelușii lui Mary Ainsworth[221], femeile și bărbații cu relații sigure de atașament au avut mai multă satisfacție conjugală și mai puține conflicte după întoarcerea trupelor.

Ideea este că, aproape după toate criteriile, persoanele cu atașamente și relații amoroase sigure au mai mult succes. Acum psihologia pozitivă se preocupă de felul în care relațiile intime pot beneficia de pe urma unui atașament sigur.

Consolidarea relațiilor de cuplu

Deși sunt terapeut[222] și formator de terapeuți, nu mă preocup de probleme conjugale. De aceea, pentru a scrie acest capitol, nu m-am putut baza pe o experiență clinică suficientă, în schimb, am făcut ceva ce nu vă recomand: am citit toate manualele maritale importante. Este o activitate deprimantă pentru un psiholog pozitivist, deoarece aceste cărți vorbesc mai mult despre cum să faci mai suportabilă o căsnicie ratată. Pomenesc doar de bărbați violenți, femei ranchiunoase și soacre rele, toți prinși într-un cerc vicios, al acuzațiilor reciproce, al învinuirilor tot mai grave. Există totuși câteva cărți folositoare și bine documentate despre problemele conjugale. Dacă aveți dificultăți în căsnicie, cele mai bune sunt următoarele patru: Reconcilable Differences, de Andrew Christensen și Neil Jacobson; The Relationship Cure, de John Gottman și Joan De-Claire; The Seven Principles for Making Marriage Work, de John Gottman și Nan Silver; și Fighting for Your Marriage, de Howard Markman, Scott Stanley și Susan Blumberg.

Dar scopul meu în citirea acestor cărți nu era să rezolv niște probleme. Psihologia pozitivă a relațiilor și acest capitol nu se ocupă

de repararea unei căsnicii distruse, ci de modul în care ne putem consolida căsnicia. Așadar am căutat sugestii de ameliorare a unor relații amoroase deja destul de bune. Deși nu sunt o mină de aur, manualele conțin câteva sfaturi excelente, care vă pot îmbunătăți viața romantică și, în continuare, aș dori să vi le împărtășesc.

Calități și virtuți

în căsnicie, ne merge mai bine atunci când ne folosim zilnic calitățile caracteristice. Așa, ea ne va oferi în fiecare zi niște recompense morale. De multe ori, cu puțin noroc, partenerii noștri se îndrăgostesc de noi tocmai datorită calităților și virtuților pe care le avem. Dar prima flacără a iubirii pălește aproape întotdeauna, iar satisfacția conjugală intră într-un declin constant pe parcursul primei decade, lucru valabil chiar și în cazul căsniciilor durabile. Calitățile care ne-au atras inițial la partenerul nostru devin ușor banale și se transformă din trăsături admirabile în obiceiuri enervante - și, dacă lucrurile merg prost, în subiecte demne de dispreț. Statornicia și loialitatea pe care le îndrăgeam atât de mult la început ne par acum a fi demodate, poate chiar semne ale unui foarte plictisitor spirit neaventuros. Stilul conversațional deschis, plin de vervă al partenerei se transformă în flecăreală superficială, iar în perioade dificile, poate fi considerat chiar limbuție stupidă. Integritatea poate deveni încăpățânare, perseverența se transformă în rigiditate, iar blândețea alunecă spre naivitate.

John Gottman, profesor la Universitatea din Washington, Seattle, și co-director al Institutului Gottman (www.gottman.com), este cercetătorul meu marital preferat. El poate prezice care cupluri vor divorța și care vor rămâne împreună, folosind aceste cunoștințe pentru a crea programe de îmbunătățire a relațiilor conjugale. Urmărind, în cele două zile ale unui weekend, sute de[223] cupluri cum interacționează timp de doisprezece ore în „laboratorul dragostei“ (un apartament confortabil, cu toate dotările caracteristice unei case,

plus camere de supraveghere), Gottman prezice divorțul cu o precizie de peste 90%. Indicatorii sunt următorii:

- Diferențe de opinie exprimate cu duritate.
- Exprimarea nemulțumirilor nu prin plângeri, ci prin criticarea partenerului.
- Manifestări ale dispretului.
- Defensivitate bruscă.
- Neexaminarea motivațiilor (în special refuz de a fi cooperant).
- Limbaj corporal negativ.

Dar Gottman prezice și care căsnicii vor prospera peste ani. El a descoperit că respectivele cupluri dedică 5 ore în plus pe săptămână căsniciei lor. Iată ce fac aceste cupluri[224], și vă recomand să învățați de la ei:

- Despărțirile. înainte de a-și lua la revedere în fiecare dimineață, cei doi parteneri se interesează ce anume are de făcut fiecare în acea zi (2 minute x 5 zile =10 minute).
- Reîntâlnirile. La sfârșitul fiecărei zile de muncă, partenerii poartă o conversație lejeră, care să-i facă să uite de stresul cotidian (20 de minute x 5 zile = 1 oră și 40 de minute).
- Afecțiune. Atingerea, aducerea la piept, ținerea'în brațe și sărutul - toate combinate cu tandrețe și îngăduință (5 minute x 7 zile = 35 de minute).
- Un rendez-vous săptămânal. Doar pentru voi doi, într-o atmosferă relaxantă, pentru a vă împrospăta dragostea (2 ore o dată pe săptămână).

• Admirație și apreciere. Zilnic, se dă cel puțin o dovadă autentică de afecțiune și admirație (5 minute x 7 zile = 35 de minute).

The Seven Principles for Making Marriage Work, de John Gottman și Nan Silver, este singurul meu manual marital preferat. în această carte, autorii prezintă o serie de exerciții destinate întăririi sentimentelor de admirație și afecțiune pentru calitățile partenerului. Vă prezint versiunea mea a acestui exercițiu crucial. Marcați cele trei calități care îl caracterizează cel mai bine pe partenerul/partenera dumneavoastră.

Calitățile partenerului/partenerei

Înțelepciune și cunoaștere

1. Curiozitate _
2. Dragoste pentru învățătură_
3. Discernământ_
4. Ingeniozitate_
5. Inteligență socială_
6. Perspectivă_

Curaj

7. Bravură_
8. Perseverență_
9. Integritate______

Umanitate

10. Bunătate

11. Iubire

Dreptate

12. Responsabilitate cetățenească

13. Imparțialitate_

14. Spirit de conducere_

Cumpătare

15. Autocontrol_

16. Chibzuință_

17. Umilință_

Transcendență

18. Aprecierea frumuseții_

19. Recunoștință_

20. Speranță_

21. Spiritualitate_____

22. Iertare_

23. Umor_

24. Vervă_

Pentru fiecare dintre cele trei calități pe care le alegeți, notați o întâmplare admirabilă recentă în care partenerul/partenera a făcut dovada fiecăreia dintre ele. Dați-i și lui/ei să citească ce ați scris mai jos, apoi cereți-i să facă același exercițiu.

Calitate: _

întâmplare:

Calitate:_

întâmplare:

Calitate:_

întâmplare:

Acest exercițiu scoate în evidență eul ideal, atât din punctul nostru de vedere, eât și din cel al partenerului. Eul ideal este imaginea pe care o avem despre ce e mai bun în noi, despre calitățile pe care ni le-am format în timp și pe care le folosim efectiv. Când simțim că ne ridicăm la înălțimea idealurilor noastre cele mai scumpe, suntem mulțumiți, iar manifestarea calităților produce și mai multă mulțumire. Când și partenerul nostru vede[225] ce am reușit să facem, ne simțim motivați și ne străduim și mai mult să nu-i înșelăm încrederea. Acest concept stă la baza uneia dintre cele mai uimitoare descoperiri din întreaga literatură de cercetare a relațiilor amoroase; un principiu pe care eu îl numesc „Păstrați-vâ iluziile".

Sandra Murray, profesor la Universitatea dc Stat din New York, Buffalo, este cel mai imaginativ și mai iconoclast om de știință din domeniul studiului relațiilor sentimentale de cuplu. Ea analizează cu seriozitate iluziile amoroase. A creat un sistem dc măsurare a puterii iluziilor, punând multe cupluri, căsătorite sau încă nu, să-și evalueze calitățile și defectele. Fiecare partener trebuia să vorbească întâi despre el însuși, apoi despre tovarășul de viață și, în final, despre o persoană ideală.

imaginară, alături de care și-ar fi dorit să trăiască. De asemenea, Murray i-a rugat pe prietenii comuni ai fiecărui cuplu să-i evalueze, pe rând, pe cei doi membri ai lui. Unitatea de măsură crucială a studiului a fost discrepanța dintre ceea ce crede partenerul despre

calitățile noastre și ceea ce cred prietenii. Cu cât este mai mare discrepanța într-o direcție pozitivă, cu atât este mai mare „iluzia“ pe care și-a facut-o partenerul despre noi.

în mod remarcabil, cu cât este mai mare iluzia, cu atât relația este mai fericită și mai stabilă. Cuplurile mulțumite văd în partenerul lor virtuți pe care prietenii apropiați nu le văd deloc. în contrast cu această aură benevol distorsionată, cuplurile nemulțumite au o „imagine pătată“ unul despre celălalt; ei văd mai puține virtuți în partenerii lor decât văd prietenii. Cuplurile fericite privesc partea bună a lucrurilor, concentrân-du-se pe calități mai degrabă decât pe defecte și crezând că nu pot fi afectate de întâmplările nefericite care amenință să distrugă alte cupluri. Ele prosperă chiar și atunci când întâmpină dificultăți, în măsură direct proporțională cu iluziile pe care și le fac unul despre celălalt. Așadar, Murray a descoperit că iluziile pozitive sunt benefice deoarece partenerii chiar încearcă să se ridice la înălțimea lor. Ele amortizează[226] zilnic certurile, deoarece partenerii își iartă mai ușor greșelile vieții de zi cu zi și folosesc alchimia iluziilor pentru a-și minimiza defectele și a-și ridica lipsurile la rang de calități.

Cupluri fericite folosesc cu promptitudine importanta tehnică „da, dar...“. O femeie, subestimând defectul „frustrant“ al partenerului ei de a discuta obsesiv fiecare detaliu al unei neînțelegeri, a spus: „Cred că a fost de ajutor pentru că, astfel, nici o problemă minoră nu a evoluat într-o ceartă de amploare“. Altă femeie vorbește despre lipsa de încredere în sine a partenerului: „Mă face să simt o mare duioșie față de el“. O alta spune despre îndărătnicie și încăpățânare: „îl respect pentru părerile lui solide; mă ajută să am încredere în relația noastră“. Gelozia poate fi văzută ca un semn al „importanței prezenței mele în viața lui“. Altcineva vorbește despre temperamentul irascibil: „La început, am crezut că e nebună, [dar] acum cred că mi-ar lipsi acest element dacă n-ar mai exista, și cred că și relația ar avea de suferit dacă el ar dispărea“. Despre timiditate: „Nu mă forțează să dezvălui nimic despre mine, și îmi convine... Asta mă atrage la ea și mai mult“.

Asemenea atitudini, de acceptare, au legătură cu explicațiile optimiste oferite în cadrul căsniciei. în Capitolul 6 am dezbătut importanța impactului explicațiilor optimiste asupra fericirii, succesului la locul de muncă, sănătății fizice și luptei împotriva depresiei. Dragostea este încă un domeniu în care asemenea explicații pot fi de ajutor. Vă amintiți că oamenii optimiști găsesc, pe de o parte, explicații temporare și specifice pentru evenimentele neplăcute, pe de alta explicații permanente și universale pentru evenimentele plăcute. Frank Fincham și Thomas Bradbury (profesori la Universitatea de Stat din New York, Buffalo, respectiv, la UCLA) au urmărit efectele unor astfel de explicații asupra căsătoriei, de-a lungul a zece ani. Prima lor descoperire a fost că toate combinațiile de optimism și pesimism permit o căsnicie viabilă, în afară de una: căsătoria între doi pesimiști.

Când doi pesimiști[227] căsătoriți se confruntă cu o problemă, lucrurile încep s-o ia la vale. De exemplu, să presupunem că soția se întoarce târziu de la birou. Soțul interpretează incidentul, în stilul lui pesimist, astfel: „îi pasă mai mult de serviciu decât de mine“. Și se îmbufnează. Soția, tot pesimistă, îi interpretează îmbufnarea: „E tare nerecunoscător pentru salariul mare pe care-1 aduc în casă stând până la ore târzii și muncind din greu“. Afirmație pe care o face și cu voce tare. El zice: „Nu mă asculți niciodată când încerc să-ți spun că sunt nemulțumit“. Ea ripostează: „Nu ești decât un plângăcios“. Iar dezacordul se transformă într-o ceartă fără scrupule. în orice moment anterior, găsirea unei explicații mai optimiste ar fi eliminat spirala crescândă de acuzații și defensivitate. în loc să se cramponeze de nerecunoștința lui, soția ar fi putut spune: „Chiar am vrut să ajung acasă la cina pe care ai pregătit-o, dar un client important a apărut neanunțat la ora cinci“. Sau, imediat ce i s-a reproșat că este nerecunoscător, soțul ar fi putut zice: „Contează atât de mult pentru mine să vii acasă devreme“.

Concluzia acestui studiu este că mariajul dintre doi pesimiști nu are șanse de viitor. Dacă atât dumneavoastră, cât și partenerul dumneavoastră ați avut rezultate sub zero (situație aproximativ sau

chiar foarte disperată) la testul din Capitolul 6, vă recomand să țineți seama de următorul sfat: trebuie să luați măsuri active pentru a scăpa de pesimism. Unul, sau mai bine, amândoi ar trebui să faceți sârguincioși exercițiile din Capitolul 12 al cărții Optimismul se învață-, iar, după o săptămână, ar trebui să vă reevaluați gradul de optimism utilizând testul din Capitolul 6 al acestei cărți. Continuați aceste exerciții până când obțineți rezultate mult peste medie.

în cel mai dificil studiu asupra optimismului și pesimismului în căsătorie, 54 de cupluri proaspăt căsătorite au fost supravegheate timp de patru ani. Satisfacția maritală și explicațiile pesimiste au mers mână-n mână, sugerând că, așa cum explicațiile pozitive generează mai multă satisfacție maritală, la fel satisfacția generează explicații mai optimiste. Dintre cele 54 de cupluri, 16 au divorțat ori s-au separat pe parcusul celor patru ani. Cu cât găseau explicații mai optimiste, cu atât șansele lor de a rămâne împreună erau mai mari.

Concluzia este clară: optimismul ajută căsnicia. Când partenerul face ceva deranjant, încercați să găsiți o justificare locală și temporară credibilă a gestului său: „Era obosit“, „Era într-o dispoziție proastă“ sau „Era mahmur“, nu „E tot timpul neatent“, „E un ursuz“ sau „E alcoolic“. Când partenerul face ceva admirabil, amplilîcați-i reușita cu explicații plauzibile permanente (întotdeauna) și universale (trăsături de caracter): „E genială“ sau „E tot timpul în formă“, nu „A cedat și ea o dată“ sau „Ce zi norocoasă a avut“.

Atenția și receptivitatea în timpul ascultării

Abraham Lincoln a fost un maestru al ascultării atente. Istoria ne spune că, pe lângă sensibilitatea sa extraordinară, avea o mulțime de intervenții dc btin-simț, pe care le interpunea în nesfârșitele povestiri de război care-i umpleau viața politică și în nenumăratele plângeri cu care veneau oamenii la el - „Nu pot să te acuz pentru asta“, „Nu mă mir“ și altele. Din gama lui de replici[228] o prefer pe următoarea:

Se spune că un monarh din Orient i-a pus odată pe înțelepții de la curtea lui să inventeze o propoziție pe care s-o aibă mereu în vedere și care să fie adevărată și potrivită în toate momentele și situațiile. Ei s-au înfățișat la el cu următoarele cuvinte: „Și asta va trece“. Cât de mult spune această expresie! Cum ne pedepsește în momentele de mândrie! Cum ne consolează când suntem cufundați în disperare!

Niciunul dintre noi nu e Lincoln, iar conversațiile noastre constau prea des în a vorbi și a aștepta. A vorbi și a aștepta este o formulă nefericită pentm o comunicare armonioasă într-o căsnicie (sau oriunde altundeva). De aceea, s-a creat un domeniu pentru analizarea și formarea receptivității ascultătorului. Uncie lecții date dc acest[229] domeniu pot transforma o căsnicie reușită într-una și mai reușită.

Principiul de bază al unei bune ascultări este confirmarea înfelegerii. Mai întâi, vorbitorul vrea să se asigure că a fost înțeles („Mmmm“, „înțeleg“, „Nu mai spune“). Dacă se poate, el mai vrea să se asigure și că interlocutorul este de acord sau cel puțin înțelege situația (dând din cap sau spunând „Chiar că e așa“, „Corect“, „într-adevăr“ sau chiar o expresie care denotă un grad mai mic de implicare: „Nu pot să te acuz pentm asta“). Trebuie să vă străduiți să-i dați de înțeles soțului sau soției că pricepeți ce vi se spune; cu cât problema este mai serioasă. cu atât trebuie să-i dați mai clar de înțeles că pricepeți. Nu contraziceți până când vă vine rândul să vorbiți.

Prima cauză, cea mai evidentă, a imposibilității de implicare într-o discuție este neatenția. Factorii externi - plânsul copiilor, zgomotele de fond, televizorul aflat în funcțiune, pârâiturile de pe linia telefonică - ar trebui eliminați. Evitați să purtați conversații serioase în asemenea condiții. Există și factori interni care vă pot face neatent, cum ar fi oboseala, faptul că vă gândiți la altceva, plictiseala și (cel mai frecvent) pregătirea unei riposte. Dacă vă aflați într-una din aceste stări și partenerul se simte neluat în seamă ar trebui să evitați discuția. în cazul în care sunteți obosit, plictisit sau vă stă mintea în altă parte, fiți direct: „Aș vrea să discut cu tine despre asta, dar

sunt terminât“ ori „Sunt copleșit de problema cu impozitul pe venit“ ori „încă nu mi-am revenit după felul în care m-a insultat Maisie azi. Putem amâna puțin discuția?“ Pregătirea ripostei în timp ce ascultați este un obicei perfid și greu de combătut. O strategie bună ar fi să începeți, orice ați avea de spus, cu o parafrazare a ceea ce a spus interlocutorul, deoarece o parafrază corectă necesită destul de multă atenție. (Uneori și eu folosesc această tehnică în discuțiile din clasă, când nu sunt ascultat cu atenție.)

Un alt obstacol în calea implicării într-o discuție este starea noastră emoțională curentă. Suntem mai îngăduitori cu vorbitorii când suntem într-o dispoziție bună. Când suntem într-una proastă, cuvintele din inima noastră îngheață într-un „Nu“ neiertător, compasiunea dispare și auzim mult mai ușor ceea ce este în neregulă în discursul vorbitorului. Și pentru acest obstacol sinceritatea este un antidot eficient („Chiar am avut o zi frustrantă“, „îmi pare rău că m-am descărcat pe tine“ sau „Putem vorbi despre asta după cină?“).

Acestea sunt tehnici utile, pe care le puteți folosi în conversațiile de zi cu zi, dar ele nu vă vor ajuta în discuțiile aprinse, în cazul cuplurilor care au căsnicii zbuciumate, aproape orice discuție este aprinsă și poate evolua cu ușurință în ceartă. Dar chiar și cuplurile fericite se confruntă cu subiecte sensibile. Markman, Stanley și Blumberg aseamănă „navigarea“

printre problemele de cuplu cu operarea unui reactor nuclear: problema duce la o creștere de temperatură, care poate fi folosită constructiv sau poate provoca o explozie greu de controlat. Dar dispui de butoane de reglaj, de un sistem de stabilizare a temperaturii. Butonul principal este reprezentat de „ritualul vorbitor-ascultător“, după cum l-au numit cei trei cercetători. Vă recomand acest ritual.

Când vă aflați în situația de a discuta despre o problemă spinoasă - fie ea legată de bani, sex sau socri - puneți-i o etichetă: „Aceasta e una dintre problemele mele spinoase, așa că hai să folosim ritualul vorbitor-ascultător“. Când invocați acest ritual, luați și fâșia de covor ceremonială (sau un ciocănaș de judecător), care simbolizează faptul că vorbitorul are cuvântul. Amândoi trebuie să țineți minte că, dacă nu sunteți pe covor, trebuie să ascultați. La un moment dat, vorbitorul vă va ceda cuvântul. Nu încercați să găsiți soluții; ideea este să ascultați și să răspundeți, un efort care trebuie să preceadă găsirea soluțiilor când e vorba de probleme spinoase.

Când dumneavoastră sunteți vorbitorul, spuneți ce gânduri și sentimente aveți, nu interpretați gândurile și simțămintele partenerului. Folosiți persoana I cât mai mult posibil, nu persoana a II-a. „Cred că ești îngrozitor“ nu este o afirmare a eu-lui, dar „Am fost foarte supărată că ai discutat atât de mult timp cu ea“, este. Nu vorbiți fără rost, deoarece aveți destul timp să vă exprimați punctele de vedere. Opriți-vă des și lăsați-1 pe ascultător să parafrazeze.

Când sunteți în poziția ascultătorului, parafrazați ce ați auzit, dar numai când vi se cere acest lucru. Nu ripostați și nu oferiți soluții. De asemenea, nu faceți gesturi sau expresii faciale negative. Veți avea șansa să reacționați când vi se dă dreptul la cuvânt.

Vă prezint un scenariu[230]: Tessie și Peter au de discutat o problemă spinoasă despre grădinița lui Jeremy. Peter a tot evitat discuția, dar Tessie, stând în fața televizorului, forțează nota, obligându-l să-i dea o replică:

Peter (Vorbitor)-. M-am gândit și eu unde să-l trimitem pe Jeremy la grădiniță, însă nu sunt sigur că trebuie să-l înscriem anul ăsta.

Tessie (Ascultător)-. Te-ai gândit și tu, dar nu ești prea sigur că e pregătit.

Peter (Vorbitor): Da, exact. Se poartă cam imatur pentru vârsta lui, și nu știu cum s-ar descurca dacă nu găsim momentul potrivit.

Observați cum recunoaște Peter că Tessie a pus punctul pe „i“ înainte de a trece la alt argument.

Tessie (Ascultător): Ești îngrijorat că nu va putea face față unor copii care se poartă mai matur, nu?

Tessie nu e foarte sigură că a înțeles remarca lui Peter, așa că emite o parafrază de probă.

Peter (Vorbitor): Păi, da, ăsta e un aspect al problemei, dar mă tem că nu e pregătit nici să se despartă de tine atâta timp. Sigur, nu vreau nici să fie foarte dependent...

Cei doi schimbă rolurile, Tessie dând acum prima replica.

Tessie (acum Vorbitor): Păi, sunt de acord cu ce spui. De fapt, nu mi-am dat seama că te-ai gândit așa mult la asta. îmi făceam griji că nu-ți pasă.

în calitate de vorbitor, Tessie aprobă comentariile lui Peter.

Peter (Receptor): Mi se pare că te bucuri să auzi că sunt îngrijorat.

Tessie (Vorbitor): Da, sunt de acord că nu e o decizie ușoară. Dacă ne hotărâm până la urmă să-l dăm la grădiniță anul ăsta, ar trebui să alegem locul potrivit.

Peter (Receptor)-. Tu spui că ar trebui să găsim locul perfect, ca să merite să-l dăm anul ăsta.

Tessie (Vorbitor): Exact. S-ar putea să merite să încercăm dacă am putea găsi un mediu bun pentru el.

Tessie se bucură că Peter o ascultă cu atâta atenție și i-o spune.

Peter (Receptor): Deci ai vrea să încercăm dacă găsim locul potrivit.

Tessie (Vorbitor): Am putea încerca. Nu sunt sigură că sunt gata să spun că aș vrea să încerc.

Peter (Receptor): Nu ești gala să spui că ai vrea categoric să facem asta, chiar și cu grădinița potrivită.

Tessie (Vorbitor): Exact. Hai, preia tu cuvântul din nou.

în acest capitol, sunt evidențiate două dintre principiile prin care putem face ca o relație bună să fie și mai bună: preocuparea față de partener și nesubstituirea lui. Nu trebuie să vă zgârciți cu atenția pe care o acordați persoanei pe care o iubiți. Aptitudinile de ascultare și comunicare despre care am discutat vă vor ajuta să ameliorați, din punct de vedere calitativ, atitudinea grijulie avută față de partener. Dacă pe lângă preocuparea demonstrată față de el, îi dovediți afecțiune și faceți un efort mai mare să-i admirați calitățile, atitudinea grijulie cu care îl veți trata va beneficia tot din punct de vedere calitativ. Dar cantitatea este crucială. Nu cred în convenabila noțiune de „timp de calitate“ când e vorba de dragoste. Despre oamenii pe care-i iubim și care ne iubesc ne întrebăm nu numai cât de atent ne ascultă, dar și cât de des o fac. Atunci când ei permit stresului de la birou, de la școală sau întregii panoplii de probleme externe să intervină și să le fragmenteze atenția pe care ne-o oferă, dragostea nu poate decât să pălească. Nesubstituirea partenerului este o piatră de temelie a relației.

Zilele trecute, am vorbit cu Nikki despre clonare. Are zece ani acum și a aflat de clonare din lecțiile de biologie ale

lui Mandy. I-am zis: „ Uite o rețetă științifico-fantasticăpentru nemurire, Nikki. Inchipuie-ți că ai lua câteva dintre celulele tale și ai clona o altă Nikki - cel puțin, un alt corp, exact ca al tău. Apoi o ții pe clona Nikki în viață, într-un fel de vitrină, până când se maturizează.

închipuie-ți și că neurologia a ajuns la stadiul în care ar putea înregistra tot ce conține creierul tău, starea fiecăreia dintre celulele tale nervoase. Și când ai avea aproape o sută de ani, ai putea descărca informația din creierul tău în clona Nikki, și așa Nikki ar mai trăi o sută de ani. Dacă ai face asta cam o dată la un secol, ai putea trăi veșnic

Nikki, spre uimirea mea, s-a întristat. Cu ochii în pământ și aproape în lacrimi, a murmurat: „N-aș fi eu. Eu sunt una singură. “

Oamenii pe care-i iubim nu ne pot demonstra un devotament profund și irațional decât dacă suntem unici în ochii lor. Dacă am putea fi înlocuiți, de un cățel sau o clonă, ne-am da seama că dragostea lor e superficială. Parțial, suntem de neînlocuit în ochii celor care ne iubesc datorită calităților noastre și a modului unic în care le manifestăm. Unii oameni, norocoși, au drept calitate principală capacitatea de a iubi și de a fi iubiți. Dragostea radiază dinspre ei ca un râu, iar cea care le este transmisă e absorbită ca de un burete. Acesta e drumul cel mai drept către iubire. Totuși, mulți dintre noi nu au această calitate și trebuie să și-o formeze. Ca să devii un scriitor de succes, trebuie să ai avantajul unui coeficient de inteligență verbală remarcabil și al unui vocabular uriaș. însă, perseverența, mentorii buni, capacitatea de a ști să-ți „vinzi“ ideile și multă lectură pot compensa un coeficient de inteligență obișnuit și un vocabular normal. Același lucru e valabil și pentru o căsnicie reușită. Din fericire, există multe soluții: blândețea, recunoștința, iertarea, inteligența socială, perspectiva, integritatea, umorul, verva, justețea, controlul de sine, prudența și modestia sunt, toate, calități care pot face ca dragostea să înflorească.

Creșterea copiilor[231]

!

„Arheologii nu iau pauze găfâie Darryl, în timp ce scoate o altă bucată de rocă vulcanică de dimensiunea unei mingi de baschet, din groapa care-i ajungea până la mijloc. Timp de patru ore, dezgropase rocă după rocă din nisip, sub soarele mexican. Pare prea mult pentru un copil de șase ani, iar Mandy îl îndeamnă să meargă la umbră. Dimineața a început cu o tânără profesoară de arheologie, care ne-a povestit la micul dejun despre niște săpături de care se ocupa în Williamsburg. In câteva minute, după ce fusese uns cu cremă de protecție solară și îmbrăcat într-o cămașă cu mânecă lungă, pantaloni și pălărie, Darryl se dusese singur, cu o lopată în mână, la săpat.

Tocmai m-am întors de la masa de prânz și mă uit îngrozit la plaja bine îngrijită a hotelului, acum cu o mulțime de bolovani și mutilată de trei gropi adânci. „Darryl, toate pietrele alea n-or să mai intre înapoi în gropi l-am certat.

„ Tați, ești așa de pesimist“, răspunde Darryl. „ Credeam că tu ai scris The Optimistic Child. Cred că e o carte cam slabă. “

Darryl este cel de-al treilea copil al nostru. în momentul scrierii acestei cărți, Lara avea 12 ani, Nikki, 10, Darryl, 8, iar Carly, unu. Mare parte din materialul prezentat aici provine din experiența noastră de părinți, deoarece o cercetare substanțială a emoțiilor și trăsăturilor pozitive la copiii mici lipsește. Felul în care Mandy și cu mine ne jucăm rolul de părinți este inspirat de câteva principii ale psihologiei pozitive. Am împărțit ca-

pitolul în două secțiuni: prima se ocupă de emoțiile pozitive ale copiilor (pentm că este o problemă fundamentală), iar a

doua tratează calitățile și virtuțile, care sunt cele mai bune rezultate ale emoțiilor pozitive intense trăite în copilărie.

Emoțiile pozitive ale copiilor mici

Când aveți de-a face cu accese de furie, îmbufnare sau lamentări, e ușor să uitați că micuții voștri au multă energie pozitivă. Ca și cățelușii, copiii mici sunt (cu excepțiile pe care tocmai le-am menționat) drăgălași, jucăuși și veseli. Abia în copilăria târzie și prima adolescență apare zidul de indiferență, răceala apatiei și vălul de neliniște. Se crede că atât cățelușii, cât și bebelușii le par drăgălași adulților deoarece, în evoluție, drăgălășenia atrage dragostea și grija adulților, asigurând supraviețuirea celor mici și transmiterea genelor care influențează drăgălășenia. Dar de cc sunt cei mici și atât de voioși și jucăuși, pe lângă faptul că sunt drăgălași?

în Capitolul 3, am aflat din activitatea Barbarei Fredrickson că emoțiile pozitive au consecințe care se extind, se dezvoltă și stăruie. Spre deosebire de emoțiile negative, care ne îngustează arsenalul de arme împotriva amenințărilor imediate, emoțiile pozitive anunță maturizarea. Cele care provin de la un copil sunt ca o firmă luminoasă care indică o situație câștigătoare atât pentru copil, cât și pentru părinte. Dintre cele trei principii privitoare la emoțiile pozitive ale copiilor, primul spune că asemenea emoții extind și dezvoltă resursele intelectuale, sociale și fizice de care copiii voștri se pot folosi mai târziu în viață. Așadar, evoluția a transformat emoțiile pozitive într-un element vital al procesului de maturizare.

Când un organism tânăr (fie el copil, pisoi sau cățel) simte emoții negative, fuge la adăpost - sau, dacă nu are unul, în-tr-un loc cunoscut, unde se poate ascunde, și rămâne nemișcat. Odată ce se simte din nou în siguranță, părăsește adăpostul și se aventurează în lume. Evoluția a făcut în așa fel încât ființele tinere să simtă emoții pozitive și să îndrăznească să iasă în lume atunci când sunt în siguranță, pentru a-și lărgi resursele prin explorare și joc. Un copil de zece luni așezat pe o pătură mare, plină de jucării frumoase, va fi la

început foarte prudent, poate că va sta chiar nemișcat. La fiecare câteva secunde se va uita la mama lui, care așteaptă calmă, în spate. Odată asigurat de prezența ei, se va arunca asupra jucăriilor și va începe să se joace.

Acesta este un domeniu în care atașamentul sigur, așa cum a fost prezentat în capitolul anterior, este foarte important. Un copil care beneficiază de el începe să exploreze și să se perfecționeze mai devreme decât unul privat de acest gen de atașament. Dar orice pericol poate afecta dezvoltarea. Dacă dispare mama, încep să apară emoții negative, iar copilul (deși este atașat de ea) va reveni la paleta lui de îndeletniciri sigure, dar limitate. Nu-și va asuma riscuri. Va întoarce spatele necunoscutului și va scânci sau va plânge. Abia la întoarcerea mamei va redeveni vesel și se va simți în siguranță, fiind dispus să-și asume din nou riscuri.

Cred că emoțiile pozitive sunt atât de abundente la copiii mici deoarece aceasta e o perioadă foarte importantă pentru lărgirea și constituirea resurselor cognitive, sociale și fizice. Emoțiile pozitive fac aceste lucruri posibile în mai multe feluri. în primul rând, ele incită explorarea, care, la rândul ei, permite dominarea mediului. Dominarea în sine intensifică emoțiile pozitive, creând o spirală ascendentă de sentimente pozitive, apoi iarăși de dorință de dominare, urmată de și mai multe sentimente pozitive. Copilul vostru devine o adevărată mașină de dezvoltare și deschidere spre exterior, depozitul lui inițial de resurse crescând considerabil. în schimb, atunci nutrește emoții negative, își construiește o fortăreață în jurai lucrurilor de care știe deja că sunt sigure și irefutabile, costul fiind acela al blocării procesului de deschidere spre exterior.

Acum treizeci și cinci de ani, terapeuții cognitivi s-au confruntat cu o „spirală descendentă“ a emoțiilor negative nutrite de pacienții deprimați pe care-i tratau.

Joyce s-a trezit la patru dimineața și a început să se gândească la raportul pe care trebuie să-l termine azi. Analiza ei asupra profitului

din al treilea trimestru era deja în întârziere cu o zi. Stând întinsă și amintindu-și cât de mult detesta șeful său întârzieri le, Joyce devine prost dispusă. își spune: „Chiar dacă raportul meu e bun, faptul că i-1 dau cu o zi întârziere o să-l înfurie“. închipuindu-și privirea încruntată și plină de dispreț pe care i-o va arunca atunci când îi înmâna raportul, se prost dispune și mai tare, și își spune: „Aș putea să-mi pierd slujba din cauza asta“. Gândul acesta o întristează și mai mult și, în timp ce-și imagina cum ar fi să le spună gemenilor că era șomeră și nu-și putea permite să-i trimită în tabăra de vară, a început să plângă. Pradă unei negre disperări, ea se întrebă dacă n-ar fi mai bine să termine cu tot. Pastilele erau în baie...

Depresia intră cu ușurință într-o spirală[232] descendentă, deoarece o dispoziție depresivă ne face mai predispuși la emoții negative. La rândul lor, gândurile negre ne înrăutățesc starea depresivă, care aduce și mai multe gânduri negre, și așa mai departe. Ruperea acestei spirale descendente este o aptitudine vitală, pe care pacientul deprimat trebuie să și-o însușească.

Oare există și o spirală ascendentă, a emoțiilor pozitive? Teoria deschiderii spre exterior și a dezvoltării susține că, atunci când nutresc emoții pozitive, oamenii sunt propulsați într-un alt mod de a gândi și acționa. Gândirea lor devine creativă și deschisă, iar acțiunile, cutezătoare și dominate de un accentuat spirit de explorare. Această paletă extinsă de interese furnizează puterea de dominare a provocărilor, care, la rândul ei, generează mai multe emoții pozitive, ce ar trebui să dezvolte și mai mult gândirea și modul de a acționa. Dacă un asemenea proces chiar există și îl putem manevra, implicațiile pentru o viață mai fericită sunt enorme.

Barbara Fredrickson și Thomas Joiner s-au hotărât să detecteze în laborator spirala ascendentă, fiind primii cercetători care au și descoperit-o. La un interval de cinci săptămâni, 138 de studenți de-ai lor au fost supuși la două evaluări ale dispozițiilor. Ei au dezvăluit și „stilurile lor de a face față“ diverselor situații. Fiecare student a ales cea mai importantă problemă cu care se confruntase în ultimul an și

a scris despre felul în care o tratase: resemnare, căutarea unui sfat, reanalizarea dintr-o perspectivă pozitivă, discutarea în colectiv, evitarea sau analiza cognitivă (o formă de analiză fără prejudecăți care presupune considerarea problemei din mai multe puncte de vedere și detașarea de situație, pentru a fi mai obiectiv).

Folosind aceleași etaloane de evaluare, pentru aceiași oameni, la un interval de cinci săptămâni, se obține o imagine clară a schimbărilor survenite, în direcția analizării mai corecte a problemelor, dar și a gradului superior de fericire resimțit de subiecți. Oamenii care erau fericiți de la început au devenii mai raționali cinci săptămâni mai târziu, iar cei care erau raționali de la început au devenit mai fericiți. Acest experiment evidențiază[233] procesul crucial al spiralei ascendente și relevă al doilea principiu de creștere a copiilor: intensificați emoțiile pozitive ale copiilor voștri, pentru a da naștere unei spirale ascendente, de și mai multă emoție pozitivă.

Cel de-al treilea principiu al nostru este să luați emoțiile pozitive ale copilului la fel de în serios ca și pe cele negative, să-i considerați punctele forte la fel de importante ca punctele slabe. Dogma actuală spune că motivația negativă este fundamentală pentru natura umană, iar motivația pozitivă doar derivă din aceasta - dar n-am văzut nici o dovadă care s-o confirme. Dimpotrivă, cred că evoluția le-a selectat pe ambele, făcând posibile atât moralitatea, cooperarea, altruismul și bunătatea, cât și crima, furtul, egoismul sau răutatea. Această perspectivă dublă, potrivit căreia trăsăturile negative și pozitive sunt în aceeași măsură autentice și fundamentale, este principala premisă mo-tivațională a psihologiei pozitive.

Când trebuie să facă față acceselor de furie, lamentărilor și împotrivirii, nu ne putem aștepta ca părinții să-și amintească sfaturi detaliate din cărți ca aceasta. Totuși, ei se pot ghida după trei principii de creștere a copiilor, reieșite din psihologia pozitivă:

- Emoția pozitivă extinde și dezvoltă resursele intelectuale, sociale și fizice pe care copiii voștri le folosesc mai târziu în viață.

- Intensificarea emoțiilor pozitive ale copiilor voștri asigură apariția unei spirale ascendente de și mai multă emoție pozitivă.

- Trăsăturile pozitive ale copilului sunt la fel de reale și autentice ca și cele negative.

Cea mai plăcută sarcină a noastră, a părinților, este să dezvoltăm emoții și trăsături pozitive în copiii noștri, mai mult decât să alinăm emoțiile negative și să înăbușim trăsăturile negative. Se vede clar când un bebeluș de trei luni zâmbește, dar, la această vârstă, nu poți ști dacă este blând sau prudent. Emoția pozitivă apare înaintea calităților și virtuților, care se dezvoltă din această materie primă. De aceea vom vorbi acum despre tehnicile pe care le putem folosi pentru a stimula emoțiile pozitive la copii.

Opt tehnici pentru stimularea

EMOȚIILOR POZITIVE

1. Dormiți alături de copil

împreună cu Mandy, am început să practic obiceiul de a dormi alături de copiii noștri la puțin timp după nașterea La-rei, cea mai mare dintre ei. Mandy o alăpta, așa că era mai comod și mai convenabil din punctul de vedere al somnului s-o lăsăm în patul nostru. Când Mandy a venit pentru prima dată cu această idee, am fost îngrozit: „Tocmai am văzut un film“, m-am plâns, „în care o vacă s-a întors pe partea cealaltă în somn și și-a strivit vițelul. Și cum rămâne cu viața noastră intimă?“ Dar, ca în cazul majorității problemelor legate de copii - Mandy a vrut patru, iar eu, niciunul, așa că am căzut la pace să facem patru -, Mandy a câștigat. Soluția dormitului în patul nostru a fost atât de bună, încât am folosit-o din ce în ce mai mult

cu fiecare copil, iar Carly încă doarme cu noi acum, când se apropie de prima ei aniversare.

Dormitul în același pat cu bebelușul, soluție seculară, are câteva justificări bine fundamentate:

- Amai. Credem în crearea[234] unor legături puternice de dragoste („atașament sigur“) între bebeluș și ambii părinți. Găsindu-și părinții dormind alături când se trezește, frica de părăsire a copilului se atenuează și apare un sentiment de siguranță. Părinții surmenați acordă mai puțin timp legăturilor dintre ei și copil - chiar dacă sunteți adepți ai ideii convenabile de timp de „calitate“, toată lumea este de acord că este mai bine pentru toți să petrecem cât mai mult timp alături de copii. Părinții interacționează cu bebelușul când acesta se culcă, în toiul nopții - dacă se trezește - și dimineața, la sculare. Mai mult, când copilul descoperă că nu trebuie să plângă prea mult pentru a fi hrănit în toiul nopții, nu recurge la accese nesfârșite de plâns. Toate acestea se suprapun peste conceptul japonez amai, care exprimă sentimentul insuflat copilului care se simte prețuit și iubit atunci când este crescut corect. Vrem ca ei să se simtă prețuiți și să se aventureze în cunoașterea lumii cu speranța că vor fi iubiți. Chiar și atunci când se dovedește greșită, această speranță este cea mai productivă dintre toate.

- Siguranța. Ca mulți părinți, ne facem prea multe griji pentru copiii noștri. Ne temem de sindromul morții infantile subite, de un stop respirator și de alte pericole, mai puțin probabile, ca cele reprezentate de hoți, incendii, inundații, animale de casă agresive sau roiuri de insecte înțepătoare.

Dacă vă aflați lângă bebeluș când are loc un astfel de eveniment, veți avea mai multe șanse să-i salvați viața. Nu am găsit niciun caz în literatura pediatrică în care un părinte care doarme să-și strivească bebelușul întorcându-se în somn.

• Aventuri cu tati. în cultura noastră, mamele se ocupă cel mai mult de copii. în consecință, aceștia ajung să se contopească emoțional cu ele, o relație în care tatăl - când își dă seama că este exclus - nu poate intra ușor. Dacă dormiți alături de copil, această situație se poate schimba în bine.

E trei dimineața, ora Berlinului, dar numai nouă seara pentru ritmurile biologice ale călătorilor toropiți de somn. Stăm întinși în pat, încercând să dormim și știind că avem o zi plină înainte, care va începe peste doar patru ore. Carly, în vârstă de patru luni, se trezește și începe să se agite. Alăptarea nu ajută; de fapt, nimic din ce poate Mandy să facă nu o determină pe fetiță să se oprească din plâns. „E rândul tău, dragă“, îmi șoptește la ureche soția, chiar dacă mă prefac că dorm. Deschid ochii și mă ridic buimac. Mandy se întinde din nou în pat. Carly plânge încontinuu. E rândul meu... ce să fac? După ce încerc să gunguresc, s-o frec pe spate și s-o gâdil la picioare, ajung la disperare.

Să cânt. Da, am să cânt. Am o voce groaznică, atât de groaznică încât am fost dat afară din corul clasei a VIII-a de la Academia Albany, care și așa avea foarte puțini băieți. De rușine, de atunci, n-am mai cântat niciodată în prezența altora. Dar adevărul este că îmi place să cânt, chiar dacă nu sună prea bine.

,, Guten Abend, gute Nacht, mit Rosen bedacht... ", încep eu să-i cânt lui Carly Cântecul de leagăn al lui Brahms. Ea tresare și se uită mirată la mine, oprindu-se o clipă din plâns. încurajat, îi dau înainte. La partea „ Morgen Fru-eh, so Gott will... Carly, incredibil, zâmbește larg. Ce ți-e

și cu încurajarea asta! Acum cânt mai tare, gesticulând ca

Signor Bartolo. Carly râde. Totul merge strună timp de cinci minute. Mă doare gâtul și mă opresc, ca să iau o gură de aer. Carly scâncește și începe din nou să urle.

,, Mine eyes have seen the glory of the coming of the

Lord, he is trampling out the vintage... “ Imediat, Carly se oprește din plâns și-mi zâmbește. Peste patruzeci și cinci de minute, sunt răgușit, întregul meu repertoriu de cântece e epuizat, dar Carly a adormit fără să mai plângă. A fost o experiență educativă și pentru mine, și pentru ea. Am învățat că și eu, nu doar Mandy, pot să-i fac plăcere copilului nostru. Carly, deja îndrăgostită de mămica ei, pare acum să-l îndrăgească și pe tati. Acum, după luni de zile, de câte ori o văd pe Carly plângând sau agitându-se, pot întotdeauna s-o consolez cântându-i. Trebuie să fac lucrul acesta cel puțin o dată pe zi, și sunt încântat să întrerup orice pentru a cânta pentru ea.

„ Down in the valley, the valley so low, hang your head over, hear the wind blow. Hear the wind blow, my little dear... "

Dormitul alături de copil este justificat în principal de atașamentul sigur creat prin atenția rapidă și susținută ce i se poate acorda. Beneficiile atenției și afecțiunii despre care am discutat în capitolul anterior sunt la fel de importante pentru copii, pe cât sunt pentru partener. Când copilul se trezește, părinții îi sunt alături, uneori și ei treji, pregătiți să-i acorde timp și atenție. Aceasta este materia primă din care se dezvoltă în el sentimentul că se poate baza pe părinți și că este prețuit.

Dezavantaje ale dormitului alături de copil

„Când o să se termine?“ ne întrebam. „Și se va termina cu astfel de lacrimi violente și accese de furie încât avantajele n-or să mai conteze?“ Oare fetița noastră o să se deprindă cu această atenție exagerată și va fi traumatizată când o să trebuiască să doarmă singură? Teorii alternative spun că fundamentul atașamentului sigur - amai, legături de dragoste puternice, credința că nu vei fi părăsit niciodată de părinți - poate fi clădit doar în primele câteva luni de devotament părintesc. Deci, teoretic, ideea noastră ar fi putut da greș, deși e greu de imaginat că evoluția ar fi tolerat rezultate negative de atâta timp cât membrii speciei noastre dorm de-o veșnicie alături de copiii lor.

2. Jocuri de sincronizare

în primii ani de viață, am jucat jocuri de sincronizare cu toți cei șase copii ai mei (dacă vă mirați, Amanda și David au 32, respectiv 27 de ani), Aceste jocuri au fost sugerate de studiile noastre asupra neajutorării. Din experimentele pe care le-am făcut cu mai bine de treizeci de ani în urmă, a rezultat că animalele supuse unui șoc de care nu se pot feri învață că nimic din ceea ce fac nu contează și devin pasive și deprimate. Unele au și murit[235] prematur. în schimb, animalele și oamenii care suportă același șoc, dar aliat sub controlul lor (pe care îl pot opri printr-o acțiune volitivă), au dat rezultate opuse: activitate, afect pozitiv și sănătate îmbunătățită. Variabila crucială este contingența - să înveți că acțiunile tale contează, că pot controla deznodăminte importante. De aici reiese o implicație clară pentru creșterea copiilor: dezvoltarea spiritului de dominare, controlul asupra rezultatelor importante le vor face bine; în timp ce opusul, lipsa de contingență între acțiuni și rezultate, va duce la pasivitate, depresie și o sănătate fizică șubredă.

Jocurile de sincronizare sunt ușoare, iar ocaziile să le practicați cu copilul vostru sunt frecvente. Noi ne jucăm la masă sau în mașină. La prânz, după ce Carly și-a mâncat porția de cereale, așteptăm să bată în masă. Când bate, batem cu toții. Ea se uită la noi. Bate de trei ori; batem și noi de trei ori. Carly zâmbește. Bate o dată cu ambele mâini; batem și noi o dată cu ambele mâini. Carly râde. în clipa următoare, râdem cu toții în hohote. în plus, Carly învață că acțiunile ei le influențează pe cele ale altor persoane, pe care le iubește - învață că este importantă.

Jucăriile

Alegerea jucăriilor csle dictată de principiul jocului sincronizării și de flux. în primul rând, alegem jucării care răspund nevoilor copilului. Zornăitoarea este amuzantă nu din cauza faptului că face zgomot, ci pentru că el o determină să facă zgomot. Acum există o gamă largă de jucării interactive disponibile pentru toate vârstele, așa că nu

trebuie decât să intrați în cel mai apropiat magazin și să cumpărați orice jucărie pe care copilul poate apăsa, pe care o poate împinge, trage sau la care poate țipa pentru a provoca o reacție.

în al doilea rând, atunci când capacitățile copilului se potrivesc cu provocările la care îl supune jucăria, apar sentimentele dc flux și recompensă morală. Ca atare, aptitudinile copilului se vor îmbunătăți vizibil aproape săptămânal. Acum există pe piață foarte multe jucării utile, care dezvoltă simțul sincronizării. Merită să trecem în revistă doar câteva dintre cele mai ieftine pe care le puteți găsi:

• Blocuri de construit. Le puneți unele peste celelalte, iar bebelușul le răstoarnă. Când mai crește, le va putea suprapune singur.

• Cărți și reviste. Acestea sunt foarte potrivite pentru bebeluș, deoarece le poate rupe. înainte credeam că este un sacrilegiu să rupi o publicație, dar acum când primesc atât de multe cataloage de produse, pe care nu le-am comandat și care au niște poze colorate atât de minunate, nu e nici o problemă să i le dau lui Carly, ca să le distrugă.

• Cutii de carton. Nu irosiți marile ambalaje ale mașinilor de spălat sau ale computerelor. Faceți-le ferestre și uși, apoi invitați-vă bebelușul să le viziteze.

Prin definiție, jocul este prototipul recunoștinței morale. Aproape întotdeauna presupune măiestrie și produce senzație de flux, indiferent ce vârstă ar avea copilul. Ca atare, această carte nu are nevoie de un capitol despre timp liber și joc, din moment ce acestea sunt domenii în care sfatul „experților“ este, de obicei, inutil. Nu trebuie decât să faceți eforturi pentru a nu vă întrerupe copilul în timp ce sc joacă. Iar când va crește, nu îl grăbiți; dacă vrea să stea de vorbă cu voi, lâsați-l să vorbească până nu mai poate. Indiferent ce vârstă ar avea, atunci când este concentrat la joc, nu trebuie să vă năpustiți peste el și să spuneți: „Gata, trebuie să ne oprim“. Dacă timpul este limitat, încercați să anticipați momentul încheierii jocului

și veniți cu zece minute mai devreme, pentru a-i spune: „Mai sunt zece minute și trebuie să ne oprim“.

Dezavantaje ale jocurilor de sincronizare

Ați putea crede că vă „răsfațați“ copilul obișnuindu-1 prea

devreme cu sincronizarea. Condamnând mișcarea prost înțeleasă a „stimei de sine“, în 1996 am scris următoarele:

Copiii au nevoie de eșec. Au nevoie să se simtă triști, anxioși și furioși. Atunci când, instinctiv, îi protejăm de eșecuri, îi privăm de învățarea unor... aptitudini. Dacă întâmpină obstacole și intervenim, încercând să le intensificăm stima de sine... pentru a atenua loviturile și a le distrage atenția printr-o mulțime de felicitări, le punem piedici în calea atingerii perfecțiunii. Iar dacă le barăm calea spre perfecțiune, le șubrezim stima de sine la fel de sigur ca și cum i-am umili, deprecia, repezi la fiecare pas.

Deci, sunt de părere că încercările de a le insufla stimă de sine, în particular, și de a le crea o senzație de confort, în general, au consecințe nedorite, exact opuse. Protejân-du-i împotriva sentimentelor neplăcute, copiilor noștri le este mai greu să se simtă bine și să experimenteze starea de flux. Cu alte cuvinte, nelăsându-i să-și dea seama ce înseamnă eșecul, le va fi greu să realizeze importanța reușitei. înăbușirea tristeții și a neliniștii perfect justificate a crescut riscul, în rândul copiilor, de a avea depresii neașteptate. Prin încurajarea succeselor gratuite[236], s-au perpetuat eșecurile foarte costisitoare.

Lumea reală nu va reuși să pătrundă în coconul pruncieí bebelușului vostru, iar când el va ieși de acolo, ar putea fi traumatizat de puterea redusă de control pe care o are de fapt. Oare n-ar trebui să-i spunem ce înseamnă eșecul și cum trebuie să-l înfrunte, în loc să-i vorbim doar despre perfecțiune? Răspunsul meu la această întrebare are două dimensiuni. în primul rând, în lumea protejată a

copilului, există destule eșecuri și incontingențe din care poate învăța, chiar dacă jucați multe jocuri de sincronizare. Telefonul sună, copilul face pe el, mama se duce la cumpărături, pe copil îl doare burta - toate acestea sunt lucruri pe care bebelușul nu le poate controla în niciun fel. în al doilea rând, jocul sincronizării este de bază. Dacă ar fi să aleg între importanța neajutorării și a sincronizării în acest moment crucial al vieții, prefer să greșesc optând în favoarea perfecțiunii și a pozitivității.

în afară de această îndoială sâcâitoare, nu-mi vin în minte alte neajunsuri. Jocurile de sincronizare sunt ușoare pentru toți participanții, se pot desfășura oriunde și oricând și sunt elemente de amplificare a dispoziției pozitive.

3. Da si nu

Carly a descoperit un al patrulea cuvânt după „aaabooo" (care înseamnă „Bob, mi-e foame"), „mami" și „tati", acesta fiind cuvântul „bun". „Nu" încă nu a apărut în primele douăsprezece luni. Acest lucru ne surprinde[237], căci familia cuvintelor negative (nu, rău, câh) își face simțită prezența, de obicei, cu mult înaintea cuvintelor afirmative (da, bun, mmm). O posibilă cauză este raționalizarea noastră conștientă a cuvintelor din prima categorie. „Nu" este un cuvânt foarte important în viața unui copil, din moment ce are o semnificație legată de limite și de pericole. Dar cred că este folosit prea mult și în detrimentul copilului. Părinții confundă cu ușurință ceea ce este incomod pentru ei înșiși cu ceea ce este periculos sau trebuie restricționat în viața copilului. De exemplu, în primele mele experiențe de părinte, Lara se întindea spre ceaiul meu cu gheață, iar eu strigam „Nu!". O făceam din simplul motiv că mă deranja - nu era o problemă de stabilire a limitelor și în nici un caz nu reprezenta un pericol; pur și simplu trebuia să pun ceaiul undeva unde nu putea să ajungă la el. Așadar, acum caut în mod conștient alternative. Atunci când Carly mă trage de părul dc pe piept (ceea ce este într-adevăr dureros, credeți-mă pe cuvânt) sau o împunge pe

țestoasa noastră, Abe, în loc de „Nu“, îi spun „încetișor“ sau „Ușurel“, pentru a o determina să se domolească.

De ce ne limităm „nu-urile“? într-un discurs de premiere de la o școală canadiană de fete, Robertson Davies a întrebat: , Acum, că veniți să vă luați diplomele, ce cuvânt aveți în minte?“ Să fie nu[238] sau da? Munca mea din ultimii douăzeci de ani poate fi rezumată la această întrebare. Sunt de părere că întotdeauna aveți un cuvânt în inimă, iar acesta nu are legătură cu visele sentimentale. Nu prea știu de unde vine cuvântul, dar aș spune că se formează treptat, din cele pc care le auzim rostite de părinții noștri. Dacă un copil aude un „nu“ răstit la fiecare pas, atunci când va ajunge într-o situație nouă, va anticipa apariția unui nou „nu“, cu toate sentimentele de blocaj asociate acestuia. Dacă, în schimb, va auzi „da“ din abundență, se va întâmpla exact așa cum cântă E.E. Cummings:

Da este o lume[239] și în această lume de da locuiesc (îmbrățișate atent) toate lumile

Dezavantajele „nu-urilor" puține

Dezavantajul evident ar fi un copil de coșmar, de genul școlii Summerhill[1], un copil care nu cunoaște limite, nu are maniere și nici nu are sentimentul pericolului. Cuvântul „nu“ există în vocabularul nostru. îl folosim pentru pericole (apă fierbinte, cuțite, urzici și străzi cu mașini) și pentru limite (zgâ-rierea mobilei, aruncarea mâncării, minciuna, lovirea celorlalți și chinuirea câinilor). Totuși, atunci când este vorba doar de o inconveniență ușoară pentru părinți, alcătuim o alternativă pozitivă.

La cumpărături, de pildă, copiii încep de multe ori să se lamenteze: „Vreau asta, vreau asta!“ Această situație ne oferă un exemplu al modului în care trebuie să stabilim limitele fără a răspunde cu o altă lamentare: „Nu, nu, nu!“ Când mergem la magazinul de jucării ca să luăm doar un tub pentru baloane de săpun, toți copiii văd lucruri pe care și le doresc și încep să le ceară. în asemenea cazuri, le

spunem: „Darryl, peste două luni e ziua ta. Când ajungem acasă, hai să adăugăm jocul ăsta pe lista ta de dorințe“. Această abordare pare să funcționeze și, de asemenea, pune bazele transformării cererilor impulsive în gândire cu perspectivă în viitor, calitate la care voi reveni în cea de-a doua jumătate a acestui capitol.

4. Lauda și pedeapsa

Avem tendința să lăudăm în mod selectiv. îmi place numai partial ideea „părerii pozitive necondiționate“ - mai exact, partea cu „părerea pozitivă“. Părerea pozitivă necondiționată[241] presupune acordarea unei atenții afective indiferent de cât de bine sau de rău s-a comportat copilul. Părerea pozitivă îl va face, de obicei, pe copil să experimenteze emoții pozitive, ceea ce, la rândul său, va alimenta dorința de explorare și perfecționare. Și asta este bine. Părerea pozitivă necondiționată, în schimb, nu are nici o legătură cu ceea ce face copilul. Distincția nu poate fi trecută cu vederea. Neajutorarea învățată se instaurează[242] nu numai atunci când evenimentele neplăcute nu pot fi controlate, ci, din nefericire, și atunci când evenimentele plăcute nu pot fi controlate.

Atunci când vă recompensați copilul cu laude indiferent de ceea ce face, vă pasc două pericole. în primul rând, copilul ar putea deveni pasiv, deoarece a învățat că va primi laude indiferent de ceea ce face. în al doilea rând, ar putea întâmpina dificultăți în aprecierea reușitelor veritabile mai târziu, când îl lâudați sincer. Un regim constant dc păreri pozitive necondiționate, deși bine intenționate, îl pot face pe copil incapabil să învețe din greșelile și reușitele sale.

Dragostea, afecțiunea, căldura și exuberanța ar trebui să fie oferite necondiționat. Cu cât acestea se regăsesc într-o măsură mai mare, cu atât mai pozitivă este atmosfera și cu atât mai în siguranță se va simți copilul. Cu cât se simte mai în siguranță, cu atât va explora și va învăța mai mult. Dar lauda este o chestiune complet diferită. Lăudați-vă copilul doar în caz de succes. N-o faceți pentru a se simți

bine, ci pentru a înțelege că a avut o realizare. Așteptați până când reușește să bage păpușa în mașinuța-jucărie înainte de a aplauda și nu tratați reușita ca și cum ar fi ceva uimitor. Păstrați-vă laudele entuziaste pentru reușite mai importante, cum ar fi rostirea numelui surorii sau prinderea unei mingi pentru prima dată.

Pedepsele sunt un obstacol în calea emoțiilor pozitive, din cauza faptului că sunt dureroase și înfricoșătoare, dar și a procesului de învățare, deoarece blochează acțiunile copilului. Dar folosirea acestora nu pune aceleași probleme ca și părerea pozitivă necondiționată. B.F. Skinner nu avea dreptate când afirma că pedeapsa este ineficace. Pedeapsa, în cazul în care asociază[243] un eveniment neplăcut cu o acțiune nedorită, se dovedește a fi extrem de eficace în eliminarea comportamentului nedorit - probabil că este cel mai bun instrument de modificare a comportamentului -, lucru care este demonstrat în ziua de azi de sute de experimente. Dar adeseori copilul nu-și dă seama pentru ce este pedepsit, iar frica și durerea lui se revarsă asupra persoanei care i-a administrat-o și, în general, asupra întregii situații. Atunci când se întâmplă acest lucru[244], copilul ajunge să se simtă înfricoșat și constrâns și ar putea evita nu doar reacția pedepsită, ci și pe părintele care l-a pedepsit.

Motivul pentru care copiilor le este adeseori greu să înțeleagă de ce sunt pedepsiți poate fi explicat de experimentele de laborator făcute pe cobai, în care s-au folosit „semnale de siguranță“. în aceste experimente, evenimentul nedorit (cum ar fi un șoc electric) este anunțat dinainte, de un sunet puternic. Sunetul este semnalul cert al pericolului, așa că șobolanul va da semne de frică imediat ce va învăța acest lucru. Și mai important, atunci când sunetul nu se aude, șocul nu se produce. Absența sunetului este un semnal la fel de cert al siguranței, așa că animalul se relaxează atunci când nu-1 aude. Semnalele de pericol sunt importante, deoarece prezența lor presupune și prezența unui semnal de siguranță - absența semnalului de pericol. Atunci când nu există nici un semnal cert de pericol, înseamnă că nu poate exista nici un semnal cert de siguranță, ceea ce îl face pe cobai să se agite de frică în

permanență. Dacă șocurile sunt precedate de un sunet care se aude timp de un minut, în acel minut animalul se agită de frică, dar în rest se comportă perfect normal.

Pedeapsa este adeseori ineficace din cauza faptului că semnalele de siguranță sunt adeseori neclare pentru copil. Atunci când pedepsiți un copil, trebuie să vă asigurați că semnalul de pericol - și, prin urmare, și semnalul de siguranță - este absolut clar. Asigurați-vă că știe exact pentru ce acțiune a fost pedepsit. Nu pedepsiți copilul sau caracterul acestuia, ci doar o acțiune bine definită.

Nikki, la vârsta de doi ani și jumătate, aruncă cu bulgări de zăpadă în Lara, care se dă înapoi. Gestul ei o provoacă pe Nikki. Mandy strigă: „Nu mai arunca cu zăpadă în Lara, Nikki, o doare". Lara e lovită de încă un bulgăre. „Nikki, dacă mai arunci o dată cu zăpadă în Lara, te duc în casă", spune Mandy. Dar următorul bulgăre o are drept țintă tot pe Lara. Mandy o duce imediat pe Nikki în casă, în timp ce aceasta protestează zgomotos. „ Ți-am spus că te duc înăuntru dacă nu te oprești. Nu te-ai oprit, și asta s-a întâmplat", îi reamintește Mandy cu blândețe. Nikki plânge în hohote: „ Nu mai fac, nu mai arunc. Gata, fără bulgări. Nu. "

Așadar, încercăm să evităm pedepsirea, cel puțin atunci când există o alternativă eficace. Părinții sunt tentați să recurgă la pedepse în caz de lamentări și îmbufnare continuă, dar și pentru așa ceva există o alternativă bună, începând cu vârsta de patru ani. Ea poartă numele de „față zâmbitoare".

Darryl, care are doar patru ani, se tot plânge și stă bosumflat de câteva zile la ora de culcare, spunând că vrea să mai rămână cu noi zece minute. In dimineața următoare, Mandy discută cu el: „Darryl", îi spune, desenând o față fără gură pe o foaie de hârtie, „ cum efața ta la ora de culcare? " Darryl schițează niște sprâncene încruntate în ovalul desenat de Mandy.

— De ce te încrunți la ora de culcare?

— Vreau să mai stau treaz, să mă mai joc.

— Deci te încrunți, te văicărești și te superi pe mine,

nu?

— Da.

— Și așa reușești să obții ceea ce vrei? Mămica te mai lasă să stai zece minute atunci când i te plângi?

— Nu.

— Ce fei de față crezi că ar determina-o să te lase să te mai joci puțin? îl întreabă Mandy, desenând o altă față fără gură.

— O față zâmbitoare? ghicește Darryl, desenând o gură cu colțurile în sus.

— Sigur că da. Ia încearcă. De obicei funcționează.

Și așa și este.

O atmosferă plină de căldură și exuberanță, ambele semnale evidente de siguranță, o iubire necondiționată, dar însoțită de laude condiționate, fețele zâmbitoare și cât mai multe evenimente plăcute adaugă, toate, pozitivitate în viața copilului vostru.

Dezavantaje ale laudei și pedepsei selective

Principalul dezavantaj este faptul că nu vă satisface dorința naturală de a-1 face pe copil să se simtă bine tot timpul. Uneori, el va fi dezamăgit că nu este lăudat sau că nu este lăudat destul. Acesta este prețul care trebuie plătit, dar beneficiile prevenirii neajutorării învățate în ceea ce privește evenimentele pozitive (care reprezintă, probabil, elementele de bază ale formării copilului „răsfățat“) și faptul că vă mențineți credibilitatea în fața copilului depășesc cu mult acest preț. Principalul neajuns al pedepsei anunțate de semnale clare de

siguranță este similar. Nu ne place niciodată să ne facem copiii să se simtă prost. Totuși, este necesar să subliniez din nou că importanța eliminării comportamentului cu adevărat vătămător sau periculos cântărește mult mai mult decât acest dezavantaj.

5. Rivalitatea dintre frați

Ideea că un copil se simte în mod natural amenințat de proaspăta venire pe lume a unui nou-născut și îl respinge pe acesta este invocată în mod abuziv pentru a explica relațiile dificile dintre frați, chiar și atunci când ei ajung la vârsta de optzeci de ani. O asemenea teorie ilustrează perfect diferența fundamentală dintre psihologia pozitivă și psihologie, în general. Psihologia „negativă“ afirmă că observațiile pe care le-a făcut cu privire la răutatea umană instinctivă sunt universale, deși ele pot deriva din studii făcute în țări beligerante, în zone confruntate cu tulburări sociale sau în regiuni de mare sărăcie, asupra unor oameni cu probleme ori chiar serios afectați, care au nevoie de terapie. Nu este nici o surpriză că rivalitatea dintre frați se dezvoltă în familiile în care afecțiunea și atenția sunt un lux rar, în care frații se află într-o permanentă luptă, din care unul trebuie să iasă învingător și altul perdant; dacă bebelușul primește mai multă afecțiune, celălalt copil primește mai puțină. Când se pune problema afecțiunii, atenției și rangului, jocurile de tip câștig-pierdere scot la iveală întreaga gamă de emoții negative, printre care se numără ura criminală, gelozia irațională, tristețea suferită din cauza pierderilor și frica de abandonare. Nu-i nici o mirare că Freud și urmașii lui au avut atât de mult succes cu teoria rivalității dintre frați.

Dar se pare că toată lumea - inclusiv părinții - a pierdut din vedere faptul că gravitatea problemei rivalității dintre frați ar putea fi mult redusă în familiile care au resurse bogate de afectivitate. Deși uneori pare incomod, nu este imposibil să aduci în cămin mai multe dovezi de afecțiune și atenție. în plus, există și antidoturi eficace, datorită cărora se intensifică sentimentul de importanță al fratelui mai mare.

In ciuda acestei teorii, am privit cu teamă ritualul lui Mandy, pe care îl punea în practică ori ce câte ori ne întorceam de la spital cu un nou-născut. A așezat-o pe Lara, în vârstă de doi ani și jumătate, pe pat și a înconjurat-o cu perne, „întinde brațele", a spus Mandy încurajând-o și punân-du-i-o cu încredere la piept pe micuța Nikki, în vârstă de treizeci și șase de ore. Ritualul avea să se repete și ulterior, când s-au născut Darryl, apoi Carly.

Și a funcționat de fiecare dată. Nou-născutul era alintat de copilul mai mare, care radia de fericire (și nu era lovit sau scăpat, așa cum mă temeam eu).

Raționamentul din spatele acestui ritual practicat de Mandy este acela că fiecare copil dorește să se simtă important, să i se acorde încredere, să știe și că este special, de neînlocuit. Atunci când oricare dintre aceste dorințe nu-i este satisfăcută, rivalitatea se instaurează rapid. La puțin timp după nașterea lui Nikki, am văzut că Lara dă primele semne de rivalitate.

în cea dintâi seară de poker de după nașterea lui Nikki, jucătorii au intrat unul câte unul și s-au uitat cu atenție la bebeluș, minunându-se de frumusețea lui, așa cum se cuvine. Lara stătea prin apropiere și, din moment ce toți jucătorii de poker o ignorau, a început săfie din ce în ce mai abătută.

în dimineața următoare, a venit în dormitor în timp ce

Mandy o alăpta pe Nikki și i-a cerut mamei sale un șervețel. „Lara, poți să-ți iei și singură, uite, mami alăptează", i-am spus plin de reproș. Lara a izbucnit în lacrimi și a fugit afară. In după-amiaza aceea, în timp ce Mandy o schimba pe Nikki, Lara a intrat și a strigat: „ O urăsc pe Nikki ", după care a mușcat-o pe Mandy tare de picior.

Nu era nevoie de doi psihologi ca să ne dăm seama că e vorba de o rivalitate între frați și nici pentru a găsi antidotul inventat de Mandy. în acea după-amiază, Mandy a luat-o pe Lara lângă ea, ca să

schimbe împreună scutecele lui Nikki. „Nikki are nevoie de ajutorul tău, și eu la fel ", i-a spus Mandy Larei. In curând, Mandy și Lara lucrau în echipă, schimbând împreună scutecele lui Nikki. Lara aducea un șervețel umed în timp ce Mandy scotea pampersul murdar. Apoi Lara îl arunca și aducea unul nou, lăsând-o pe Mandy s-o șteargă pe Nikki la funduleț. După ce Mandy punea pampersul nou, amândouă își spălau mâinile. La început, tot ritualul dura de două ori mai mult decât i-ar fi luat lui Mandy dacă lucra singură. Dar la ce folosește timpul dacă nu pentru a-l petrece cu cei dragi?

Un freudian ar fi putut afirma că Lara, în vârstă de doi ani și jumătate, ar fi putut privi această soluție ca o insultă și mai mare - o sarcină grea, în serviciul noii ei rivale. Dar noi am crezut că Lara se va simți importantă și că va vedea că i se acordă încredere într-o nouă poziție de responsabilitate, iar acest lucru îi va intensifica sentimentul de siguranță și îi va da impresia că este deosebită.

După vreo 7 ani, Lara și-a rupt mâna în timp ce se plimba cu rolele, așa că Nikki avea ocazia să-i întoarcăfavoarea. Nikki se simțea oarecum eclipsată de rezultatele excelente obținute de Lara la școală și de loviturile puternice ale acesteia la tenis. Totuși, printre calitățile caracteristice ale lui

Nikki, se numărau grija pentru ceilalți și bunătatea; îl învățase pe Darryl să recunoască literele și culorile. Așadar, Mandy s-a gândit să folosească aceste calități în serviciul eliminării geloziei. Nikki a devenit sora medicală a Larei, punându-i pastă pe periuța de dinți, legându-i șireturile și pieptănând-o. Când mergeam să înotăm, Nikki stătea bucuroasă pe lângă Lara, ținându-i ghipsul deasupra apei în timp ce înota.

Pe lângă principiul spiralei ascendente a emoțiilor pozitive, există și unul al spiralei externe. Nu numai că Nikki era mai binedispusă de când își asumase această sarcină importantă, de asistentă și ajutor, dar sentimentul că se poate perfecționa i se extindea spre exterior.

Rezultatele la școală i s-au îmbunătățit evident și deodată a izbutit să-și formeze niște lovituri de rever reușite, de care fusese incapabilă până atunci.

Pe la jumătatea copilăriei, calitățile caracteristice ale fiecărui copil încep să devină evidente, ele putând fi folosite pentru a contracara rivalitatea dintre frați. Sarcinile atribuite în casă copiilor trebuie să corespundă diverselor calități ale acestora. Ele pot părea plictisitoare, dar George Vaillant a descoperit că sunt indicatori uimitor dc buni ai succesului la maturitate, fapt demonstrat în cadrul a două studii efectuate de la tinerețe până la moarte asupra absolvenților de la Harvard, dintre anii 1939 și 1944, și asupra locuitorilor din central orașului Somerville, îndeplinirea sarcinilor casnice[245] în copilărie reprezintă unul dintre indicatorii timpurii ai sănătății mintale și atitudinii pozitive pe care o vor avea în viață. Așadar, trebuie să avem sarcini.

Dar cum le distribuim?

Nikki, cea bună și grijidie, se ocupă de animale: îi hrănește și îi perie pe Barney și Rosie, cei doi câini ciobănești englezi, dându-le și vitaminele; în plus, o ducepeAbe, țestoasa noastră din Rusia, la plimbare și îi curăță cușca. Lara, cea perfecționistă și harnică, face paturile, mândrindu-se

cu împăturirea perfectă a colțurilor. Darryl spală vasele, sarcină care devine extrem de distractivă din cauza simțului umorului și a voioșiei lui, în timp ce apa este împroșcată în toate direcțiile, iar resturile alimentare sunt aruncate de la distanță înspre coșul de gunoi.

Având în vedere că fiecare copil are un segment precis din sarcini, i se oferă ocazia să-și folosească aptitudinile caracteristice, ceea ce servește simultan două scopuri: dăm curs sfatului înțelept al lui George Vaillant și prevenim apariția rivalității dintre frați.

Dezavantaje ale combaterii rivalității dintre frați

Rivalitatea dintre frați există cu adevărat, fiind mai accentuată în condițiile în care nu li se acordă suficientă atenție și afecțiune. Prima regulă generală, recomandată de ghidurile bune de creștere a copiilor, este să se mențină un grad ridicat de atenție și afecțiune. Dacă prietenii cu care joc poker ar fi citit cărțile doctorului Spock sau pe cele ale Penelopei Leach, ar fi știut că trebuie s-o ia în seamă și pe Lara atunci când îi acordau atenție nou-născutei Nikki. Totuși, atenția și afecțiunea sunt limitate de timp și de numărul de frați - oricât de mult aș vrea, am să mă abțin să vă sfătuiesc să vă scurtați programul de lucru pentru a petrece mai mult timp alături de copii. Dar există și alte soluții. Elementul principal care alimentează rivalitatea dintre frați este, după părerea mea, teama resimțită de copilul care crede că va scădea în ochii părinților. Sosirea unui nou-născut se poate transforma, de fapt, într-o ocazie de promovare a fratelui său, căruia i se dă o responsabilitate mai mare, acordându-i-se și ceva mai multă încredere.

Pericolul este că, teoretic, există posibilitatea ca responsabilitatea să fie percepută ca fiind un inconvenient, ceea ce va duce la creșterea resentimentelor copilului mai mare. Nu am observat un asemenea efect, dar se poate întâmpla, mai ales dacă responsabilitățile suplimentare sunt dificile, nu simbolice.

6. Pregătirea pentru culcare

Minutele dinaintea momentului în care copilul adoarme pot fi cele mai prețioase din întreaga zi. Acesta este momentul în care se întâmplă adesea ca părinții să-și răsfețe copiii cu un sărut mai deosebit de noapte bună, cu o rugăciune simplă sau cu un alt ritual minor. Noi folosim un sfert de oră pentru a face „pregătirile pentru culcare“, reprezentate de activități mult mai valoroase decât uscarea vaselor sau privitul la televizor. Există două tipuri de activități pe care le desfășurăm: „Cele mai bune momente“ și „Lumea viselor“.

Cele mai bune momente

Un copil poate primi orice jucărie își dorește din magazin și totuși, cu o ușurință uimitoare, starea lui de spirit poate deveni extrem de proastă. La urma urmelor, ceea ce contează cu adevărat este nivelul de pozitivitate care se regăsește în căp-șorul lui. Câte gânduri pozitive și câte negative îi vin în minte în fiecare zi? Este imposibil de menținut o dispoziție negativă în prezența unui număr mare de amintiri, așteptări și convingeri și este imposibil de menținut o dispoziție pozitivă în prezența unui număr mare de gânduri negative. Dar despre câte gânduri este vorba?

Greg Garamoni și Robert Schwartz, doi dintre psihologii de la Universitatea din Pittsburgh, au hotărât să numere gândurile bune și rele ale diferitelor persoane, apoi să analizeze raportul dintre acestea. Fiind niște cercetători minuțioși, au numărat „gândurile“ în mai multe feluri: prin intermediul amintirilor, al reveriilor, al explicațiilor și al altor experiențe de acest gen. Prin intermediul a 27 de studii diferite, au descoperit că persoanele deprimate prezentau un raport unitar: pentru fiecare gând pozitiv, apărea un gând negativ. Persoanele nedeprimate aveau, în medie, de două ori mai multe gânduri pozitive decât negative. Practic, ideea este foarte simplă, dar solidă. Ea este susținută și dc rezultatele terapiei: pacienții deprimați a căror

stare se ameliorează se deplasează de la un raport inițial de 1:1, la un raport de 2:1. Cei care nu se însănătoșesc[246], rămân la 1:1.

Noi folosim exercițiul „Celor mai bune momente“ pentru a obține un raport supraunitar al stării de spirit, în speranța că, pe măsură ce cresc, copiii noștri și-l vor însuși.

Se stinge lumina, iar Mandy, Lara (de cinci ani) și Nikki (de trei) se țin în brațe.

Mandy. Lara, dragă, ție ce ți-a plăcut din ce ai făcut azi? Lara: Mi-a plăcut să mă joc și să merg în parc cu Leah și cu

Andrea. Mi-a plăcut că am mâncat biscuiți în căsuța mea din copac. Mi-a plăcut că am mers la înot și m-am scufundat cu tati. Și mi-a plăcut că, la prânz, mi-am ținut singură farfuria.

Nikki\ Mie mi-a plăcut să mănânc ciocolata cu căpșune. Lara'. Mi-a plăcut să mă joc cu Darryl și cu garajul lui. Mi-a

plăcut că mi-am dat jos rochița și am rămas numai în chiloței.

Nikkv. Și mie.

Lara'. Mi-a plăcut când am citit cuvintele. Mi-a plăcut când am văzut rândul acela de oameni pe râu și când am mers cu patinele pe trotuar. Mi-a plăcut când am cumpărat filmul cu tati și tati a plătit.

Mandy. Altceva?

Lara'. Mi-a plăcut când m-am jucat cu Darryl la cină, când ne uitam pe furiș unul la altul. Mi-a plăcut să ma joc de-a sirenele cu Nikki la baie și mi-a plăcut când m-am jucat cu tati de-a mașina incredibilă. Mi-a plăcut să mă uit la Bamey.

Nikki: Și mie îmi place de Bamey.

Mandy: S-a întâmplat ceva rău astăzi?

Lara: Darryl m-a mușcat de spate.

Mandy: Da, te-a durut.

Lara: Tare!

Mandy. Ei, el e doar un bebeluș. Va trebui să începem să-l învățăm să nu muște. Începem mâine dimineață. Bine?

Lara'. Da. Nu mi-a plăcut că a murit iepurașul lui Leah și nu mi-a plăcut povestea lui Nikki, despre cum Ready (câinele nostru) a omorât iepurașul și l-a mâncat.

Mandy. Nu, a fost destul de scârbos.

Lara\ Groaznic.

Mandy. Nici mie nu mi-a plăcut povestea lui Nikki, dar ea e prea mică să înțeleagă. A inventat-o, pur și simplu. E trist că a murit iepurașul, dar era foarte bătrân și era bolnav. Poate că tatăl lui Leah o să le cumpere altul.

Larw. Poate.

Mandy. Se pare că ai avut o zi destul de bună, nu?

Lara\ Câte lucruri bune au fost, mami?

Mandy (ghicind): Cred că cincisprezece.

Lara'. Și câte lucruri rele?

Mandy. Două?

Lara'. Uau, cincisprezece lucruri bune într-o zi! Oare mâine ce-o să mai facem?

Pe măsură ce copiii au crescut, am adăugat o anticipare a zilei următoare la trecerea în revistă a zilei în curs. Am încercat să adăugăm anticiparea („Ce te aștepți să faci mâine? Te duci să vezi iepurașii lui Leah?“) când copiii aveau doar doi, respectiv trei ani, dar nu a funcționat. Am descoperit că se emoționau atât de tare gândindu-se la ziua următoare, încât nu mai puteau să doarmă. După vârsta de cinci ani însă, metoda a început să dea roade, având și efectul de formare a calității perspectivei de viitor, despre care voi discuta în continuare.

Lumea viselor

Ultimele gânduri pe care le are un copil înainte de a adormi sunt încărcate de emoții și de reprezentări vizuale, acestea devenind

firele în jurul cărora se țes visele. Există o literatură de specialitate destul de bogată în domeniul viselor și al stării de spirit. Genul viselor se află în strânsă legătură cu depresia; adulții și copiii deprimați visează eșecuri și respingeri (și, interesant, orice medicament care înlătură depresia blochează capacitatea de a visa). Eu folosesc un joc numit „Lumea viselor“[247] care ar putea ajuta la constituirea unei baze pentru o viață mintală pozitivă, ca să nu mai vorbim de crearea „viselor frumoase“.

încep prin a-i ruga pe fiecare dintre copii să vizualizeze un episod foarte fericit. Toți fac acest lucru cu ușurință, mai ales după jocul „Celor mai bune momente“. Apoi, fiecare descrie imaginea vizualizată, iar eu îi rog să se concentreze asupra ei și să-i dea o denumire.

Darryl își închipuie un joc: el se apropie în fugă de Carly și o lasă să se izbească cu capul în burta lui. Apoi, cade, iar Carly se prăpădește de râs. Darryl numește acest joc ,, Capetele“.

—Acum, pe măsură ce adormiți, le spun pe un ton hipnotic, vreau să faceți trei lucruri. în primul rând, menfi-neți-vă imaginea în minte, în al doilea rând, pronunțați-i numele neîncetat până ce adormiți și, în al treilea rând, im-puneți-vă să visați imaginea respectivă.

Am descoperit că[248] această tehnică mărește șansele copiilor noștri de a avea un vis plăcut relevant. în plus, am folo-sit-o adeseori în ședințe terapeutice și am constatat în repetate rânduri că, în cazul adulților, dublează probabilitatea unui vis relevant.

Dezavantajele pregătirii pentru culcare

Singurul dezavantaj este că, după cină, trebuie să renunțați la un sfert de oră din timpul vostru, timp pe care l-ați putea folosi pentru alte interese, specifice unui adult. Totuși, mă îndoiesc că veți putea găsi un scop mai nobil pentru această scurtă perioadă.

7. încheierea unui târg

în cazul copiilor mei, am descoperit o singură utilizare benefică a modelării pozitive externe: transformarea încruntărilor în zâmbete. Toți copiii noștri au trecut printr-o perioadă de cereri stăruitoare, de tipul „Vreau“ și „Dă-mi“, la care adăugau un „Te rog“ reticent. Solicitarea era însoțită, de obicei, de o față încruntată sau de o voce plângăcioasă. Le-am explicat foarte clar că încruntarea însoțită de un „Vreau“ va avea întotdeauna ca replică un „Nu“ și că răspunsul poate fi „Da“, pentru aceeași cerere, doar dacă e însoțită de un zâmbet.

Dar având în vedere inutilitatea generală[249] a modelării pozitive externe (durează extrem de mult timp, iar terapeutul trebuie să fie destul de talentat), nu a fost de mirare că atunci când am recompensat-o pe Lara, la vârsta de un an, cu un torent de săruturi pentru că spusese „tati“, ea a fost încântată, dar mirată. A continuat să fie bucuroasă, dar nu a repetat cuvântul „tati“. în ciuda acestui tip de experiență, lumea științifică preocupată de metodele de creștere a copiilor era convinsă că Skinner avea dreptate susținând că modalitatea cea mai corectă de educare trebuie să constea în modelarea comportamentului prin eforturi externe de susținere, orientate în direcția dorită.

Mandy este reticentă în această privință; în ciuda faptului că are numeroase diplome în psihologie, pur și simplu nu crede acest lucru. „Copiii nu reacționează așa în realitate. Nu repetă un gest care le-a adus o recompensă în trecut“, insistă ea. „Chiar și când sunt bebeluși, se gândesc la viitor cel puțin, ai noștri așa procedează. Fac doar ceea ce trebuie să facă pentru a-și atinge următoarele obiective.“

Toți părinții știu că, uneori, copiii în vârstă de patru sau cinci ani intră într-o spirală descendentă de comportament, care nu poate fi tolerată, dar din care nici nu pot scăpa.

în cazul lui Nikki, a fost obiceiul de a se ascunde, care dura deja de aproape o săptămână. De câteva ori pe zi, Nikki găsea un locșor undeva în casa noastră veche, mare

și scârțâitoare și se ascundea acolo. Mandy o striga din toate puterile în timp ce îl îngrijea pe Darryl, care era bebeluș: „ Nikki, trebuie să mergem să-l luăm pe tati". Nikki rămânea ascunsă și nu spunea nimic. Lara avea grijă de Darryl când Mandy scotocea prin casă și prin grădină, strigând „Nikki!" din toate puterile. In cele din urmă, Mandy o găsea pe Nikki și o certa, fiind din ce în ce mai furioasă și mai frustrată, pe zi ce trecea. Nici un efort nu părea să dea roade: nici mai multă atenție, nici mai puțină, nici țipetele, nici consemnarea în camera ei, nici bătaia la fund și nici explicațiile referitoare la cât de neplăcut și chiarpe-riculos putea fi ascunsul. Toată gama de tehnici skinnerie-ne - atât pozitive, cât și negative - a eșuat. Nikki se ascundea din ce în ce mai des, pe zi ce trecea. Fetița își dădea seama că nu era bine, dar continua s-o facă.

— E o situație disperată, mi-a spus Mandy, iar la micul dejun a întrebat-o pe Nikki: „ Vrei să încheiem un târg? “ De o jumătate de an, Nikki ne tot ruga să-i cumpărăm o păpușă Barbie îmbrăcată în păstoriță. Păpușa era scumpă și ajunsese prima pe lista cadourilor pentru ziua ei, deși mai erau cinci luni până atunci.

— O să mergem să-ți cumpărăm păpușa acum, i-a propus Mandy, dar tu trebuie să ne promiți două lucruri. în primul rând, că nu te mai ascunzi și în al doilea, că ai să vii imediat când te strig.

— Da. Sigur! a încuviințat Nikki.

— Dar mai e ceva, a continuat Mandy. Dacă vreodată, chiar și o singură dată, nu vii imediat ce te strig, îți iau păpușa timp de o săptămână. Și dacă se întâmplă de două ori, ți-o iau de tot și o dau altcuiva.

De atunci, Nikki nu s-a mai ascuns niciodată. Am repetat aceeași tehnică și cu Darryl (în cazul lui a fost o jucărie de trei dolari, reprezentându-l pe Goofy, care să-l determine să nu se mai plângă toată ziua), și a funcționat ca prin minune. Am mai

încercat aceeași metodă de câteva ori, dar doar ca ultimă soluție, după ce epuizasem recompensele și pedepsele obișnuite, încheierea unui târg duce la ruperea spiralei descendente, prin oferirea unei surprize foarte plăcute (care, dacă se folosește însoțită de un ceremonial adecvat, poate stimula emoții pozitive adiacente) și prin menținerea comportamentului ascultător cu ajutorul unei amenințări privitoare la pierderea premiului. Injectarea emoției pozitive destinate distrugerii spiralei este de o importanță crucială. Acesta este motivul pentru care, dacă îi promiteam păpușa peste o săptămână, nu am fi avut succes, dar oferirea ei imediată a funcționat.

încheierea unui târg cu un copil de patru ani presupune luarea în calcul a unor prezumții semnificative: că părinții pot încheia o înțelegere cu un copil atât de mic, că recompensa poate precede (în loc să urmeze) comportamentul pe care vrem să-l aibă în viitor, că cel mic realizează că-și va pierde premiul dacă nu este ascultător și-și încalcă promisiunea. Pe scurt, presupunem că un copil are capacitatea de a gândi în perspectivă.

Dezavantaje ale încheierii unui târg

Aceasta este o tehnică delicată, pe care nu trebuie s-o folosiți exagerat, pentru că altfel copilul vostru va învăța că este o modalitate excelentă de a primi cadouri pe care, altfel, nu le poate obține. Nu o folosim decât atunci când toate celelalte încercări dau greș și nu mai mult de două ori în toată copilăria. Nu trebuie să încheiați „târguri“ în ceea ce privește lucrurile minore, cum ar fi mâncatul, dormitul și curățenia. De asemenea, trebuie să vă țineți de promisiune: dacă Nikki ar fi încălcat înțelegerea, păpușa Barbie ar fi fost donată Armatei Salvării.

8. Promisiunile de Anul Nou

în fiecare an, ne facem promisiuni de Anul Nou, iar în mijlocul verii verificăm ce am reușit să realizăm. Aproximativ o jumătate dintre promisiuni sunt deja respectate. Când am început

să lucrez în domeniul psihologiei pozitive însă, am observat că ele aveau ceva cam artificial. De regulă, presupuneau corectarea defectelor sau se refereau la ceea ce nu trebuia să facem în următorul an: n-am să mă mai dondănesc toată ziua cu fratele și sora mea; am să fiu mai atent când vorbește Mandy; îmi voi pune doar patru lingurițe de zahăr în fiecare cană de cafea; nu am să mă mai plâng și așa mai departe.

Promisiunile negative sunt neplăcute. Dacă ne trezim dimineața și consultăm lista cu toate lucrurile pe care nu trebuie să le facem - fără dulciuri, fără flirturi, fără jocuri de noroc, fără alcool, fără certuri prin e-mail -, cu siguranță nu ne vom scula din pat prea dornici de treabă. Dacă de Anul Nou pro-miți să-ți remediezi o slăbiciune sau să fii mai cumpătat, nu-ți începi anul următor prea vesel.

Așadar, am hotărât ca anul acesta să ne pregătim promisiuni referitoare la realizări pozitive, care se bazează pe calitățile noastre:

Darryh Am să învăț să cânt la pian anul acesta.

Mandy. Voi învăța teorie muzicală și îi voi învăța și pe copii. Nikki'. Voi exersa mult și voi câștiga o bursă pentru balet. Lara\ Am să trimit o poveste la revista Stone Soup.

Tata: Voi scrie o carte despre psihologie pozitivă și voi petrece

cel mai frumos an din viața mea în timp ce fac acest lucru.

Săptămâna viitoare ne facem evaluarea de jumătate de an și se pare că patru dintre aceste promisiuni sunt deja în plină dezvoltare.

Calitățile și virtuțile copiilor mici

Prima jumătate a acestui capitol tratează modalitățile de ridicare a nivelului emoțiilor pozitive ale copiilor voștri de vârstă mică. Părerea mea este că emoțiile pozitive favorizează

explorarea, explorarea favorizează dorința de învățare, iar dorința de învățare are ca rezultat nu numai mai multe emoții pozitive, ci și descoperirea calităților caracteristice ale copilului vostru. Așadar, până pe la vârsta de șapte ani, creșterea pozitivă a copiilor presupune în primul rând intensificarea emoțiilor pozitive. In jurul acestei vârste, atât părintele, cât și copilul vor începe să observe că anumite calități devin evidente. Pentru a vă ajuta pe amândoi să identificați aceste calități, Katherine Dahlsgaard a creat un test pentru tineri, variantă a testului pe care I-ați dat în Capitolul 9.

Ideal este să fie efectuat pe site, deoarece astfel veți avea acces la un feedback imediat și detaliat. Așadar, stând alături de un copil, accesați chiar acum adresa www.authentichappi-ness.org și căutați sondajul pentru evaluarea calităților copiilor. Rugați-1 pe copil să răspundă singur, și să vă cheme când termină.

Pentru cei care nu folosesc intemetul, există o alternativă (dar evaluarea este mai puțin exactă). Citiți fiecare dintre următoarele întrebări cu voce tare, în cazul în care copilul vostru are sub zece ani, sau, dacă nu este nevoie, lăsați-1 să-și facă singur testul. Pentru fiecare calitate, testul este format din două dintre cele mai relevante întrebări ce figurează în sondajul complet de pe internet. Răspunsurile copilului vor fi punctate în-tr-o manieră asemănătoare celei de pe site.

Sondaj pentru evaluarea calităților copiilor

Dr. Katherine Dahlsgaard

1. Curiozitatea

a) Afirmația „Chiar și atunci când sunt singur, nu mă plic

tisesc niciodată“:

b) Afirmația „Atunci când vreau să aflu ceva, mă uit în-tr-o carte sau caut pe computer, mai mult decât majoritatea copiilor de vârsta mea“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru curiozitate.

2. Plăcerea de a învăța

a) Afirmația „Sunt încântat atunci când învăț ceva nou“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru plăcerea de a învăța.

3. Judecata

a) Afirmația „Dacă apare o problemă în timpul unui joc sau al unei activități cu prietenii, îmi dau imediat seama care este cauza ei“:

Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Părinții îmi spun mereu că judec greșit“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru judecată.

4. Inventivitatea

a) Afirmația „Mereu îmi vin idei noi legate de lucrurile distractive pe care le pot face“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru inventivitate.

5. Inteligența socială

a) Afirmația „Indiferent de grupul de copii în care mă aflu, mă integrez întotdeauna“:

Mi se potrivește perfect 5

Mi se potrivește 4

Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Dacă sunt fericit, trist sau furios, știu întot

deauna de ce“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:__

Acesta este punctajul pentru inteligența socială.

6. Simțul perspectivei

a) Afirmația „Adulții îmi spun că am un comportament foarte matur pentru vârsta mea“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru simțul perspectivei.

7. Vitejia

a) Afirmația „îmi apăr principiile, chiar dacă îmi este frică“: Mi se potrivește perfect 5

Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

4

3

2

1

Nu mi se potrivește deloc

b) Afirmația „Chiar dacă ceilalți copii m-ar putea necăji știu că e bine ce fac“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru vitejie.

8. Perseverența

a) Afirmația „Părinții mă laudă mereu pentru că reușesc să duc lucrurile până la capăt“:

9. Integritatea

a) Afirmația „Nu citesc niciodată jurnalul sau corespondența altcuiva“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Uneori mint ca să nu am probleme“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru integritate.

10. Bunătatea

a) Afirmația „Fac un efort să fiu drăguț cu băiatul nou-venit la noi în clasă“:

11. Iubirea

a) Afirmația „Știu că sunt cea mai importantă persoană din viața altcuiva“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Chiar dacă mă cert de multe ori cu fratele,

sora sau cu verișorii mei, tot țin la ei foarte mult“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru iubire.

12. Responsabilitatea cetățenească

a) Afirmația „îmi place foarte mult să fac parte dintr-un club sau dintr-un grup extrașcolar“:

13. Imparțialitatea

a) Afirmația „Chiar dacă nu-mi place de cineva, tratez persoana respectivă obiectiv“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Atunci când greșesc, recunosc întotdeauna“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru imparțialitate.

14. Spiritul de conducere

a) Afirmația „Atunci când joc un joc sau practic un sport împreună cu ceilalți copii, vor să fiu lider“:

15. Autocontrolul

a) Afirmația „îmi este ușor să mă opresc din joc sau din vizionarea unui program la televizor dacă trebuie să fac acest lucru“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „Mereu sunt în întârziere când trebuie să ajung

undeva“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1 Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și

scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru autocontrol.

16. Chibzuință

a) Afirmația „Evit situațiile sau copiii care m-ar putea face să am probleme“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru chibzuință.

17. Umilința

a) Afirmația „în loc să vorbesc despre mine, prefer să-i las pe ceilalți copii să vorbească despre ei“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru umilință.

18. Aprecierea frumuseții

a) Afirmația „îmi place să ascult muzică, să văd filme sau să dansez mai mult decât majorității copiilor de vârsta mea“:

b) Afirmația „îmi place să văd cum frunzele copacilor își schimbă culorile toamna“:

Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 1

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru aprecierea frumuseții.

19. Recunoștința

a) Afirmația „Când mă gândesc la viața mea, îmi vin în

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:____

Acesta este punctajul pentru recunoștință.

20. Speranța

a) Afirmația „Dacă iau o notă proastă la școală, mă gân

desc întotdeauna că data viitoare voi avea un rezultat mai bun“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește Nu mi se potrivește deloc

5

4

3

2

1

b) Afirmația „Când am să fiu mare, cred că am să fiu un adult foarte fericit“:

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

5

4

3

2

Nu mi se potrivește deloc 1

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru speranță.

21. Spiritualitatea

a) Afirmația „Consider că fiecare persoană este deosebită și are un scop important în viață“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru spiritualitate.

22. Iertarea

a) Afirmația „Dacă cineva m-a făcut să sufăr, nu încerc nici

odată să i-o plătesc respectivei persoane sau să mă răzbun“:

Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 1 b) Afirmația „îi iert pe oameni pentru greșelile lor“:

5

4

3

2

Mi se potrivește perfect Mi se potrivește Este neutră Nu mi se potrivește

Nu mi se potrivește deloc 1

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:__

Acesta este punctajul pentru iertare.

23. Simțul umorului

a) Afirmația „Cei mai mulți copii ar spune că se distrează foarte bine cu mine“:

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru simțul umorului.

24. Entuziasmul

a) Afirmația „îmi place la nebunie viața“:

Mi se potrivește perfect 5

Calculați rezultatul total obținut la aceste două întrebări și scrieți-1 aici:_

Acesta este punctajul pentru entuziasm.

în acest moment, ați obținut rezultatele copilului, împreună cu interpretarea și normarea acestora de pe site, sau ați punctat direct în carte fiecare dintre cele douăzeci și patru de calități ale copilului. Dacă nu folosiți site-ul, scrieți mai jos punctajele obținute de copil, apoi ordonați-le descrescător.

ÎNȚELEPCIUNEA ȘI CUNOAȘTEREA

1. Curiozitatea

2. Plăcerea de a învăța_

3. Judecata__

4. Inventivitatea

5. Inteligența socială_

6. Simțul perspectivei_

Curajul

7. Vitejia_

8. Perseverența_

9. Integritatea_

Umanitatea

10. Bunătatea_

11. Iubirea_

Dreptatea

12. Responsabilitatea cetățenească_

13. Imparțialitatea_

14. Spiritul de conducere_

Cumpătarea

15. Autocontrolul_

16. Chibzuință_

17. Umilința_

Transcendența

18. Aprecierea frumuseții_

19. Recunoștința_

20. Speranța_

21. Spiritualitatea_

22. Iertarea__

23. Simțul umorului_

24. Entuziasmul_

Conform regulii generale, copilul vostru va avea cinci sau mai puține rezultate de 9 sau 10, acestea fiind calitățile sale, în caz că le descrie corect. încercuiți-lc. El va avea și câteva rezultate mici, între 4 (sau mai puțin) și 6, acestea reprezentând slăbiciunile sale.

Cum să formăm calitățile copiilor

Dezvoltarea calităților este asemenea dezvoltării limbajului. Fiecare nou-născut sănătos are capacitatea de a învăța orice limbă, iar un om cu o ureche bună va auzi sunetele rudimentare ale tuturor limbilor în gângurcala inițială a copilului. Dar apoi, apare „deriva gângurelii“ (fenomen despre care aș pune neapărat o întrebare psihologică la concursul Riști sau câștigi!). Gângureala copilului se apropie din ce în ce mai mult spre limba vorbită de oamenii din jurul lui. La finalul primului an din viață, vocalizările lui te duc categoric cu gândul la limba maternă, iar sunetele nedescifrate și intonațiile asemănătoare altor limbi dispar.

Nu am dovezi care să susțină această teorie, dar acum prefer să cred că nou-născuții normali au și capacitatea de a-și dezvolta fiecare dintre cele douăzeci și patru de calități. „Deriva calităților“ se produce de-a lungul primilor șase ani de viață. Pe măsură ce copilul constată ce îndeletniciri îi aduc laude, dragoste și atenție, își modelează calitățile în funcție de acestea și, pe măsură ce descoperă ce funcționează și ce nu funcționează în mica sa lume, își va contura în detaliu câteva dintre aceste calități. în același timp, le va elimina pe altele, dându-le la o parte, exact ca un sculptor care trebuie să elimine surplusul de piatră pentru a obține o statuie și îl lasă să cadă pe podeaua atelierului său.

Având în vedere această teorie optimistă, împreună cu Mandy, recunosc, denumesc și recompensez toate manifestările diferitelor calități pe care le observ. După un timp, devin sesizabile niște repetiții și descoperim că fiecare copil începe să afișeze la nesfârșit aceleași calități caracteristice.

Lara, de exemplu, a fost întotdeauna imparțială, inițial, ne-am surprins făcând mare tevatură de pe urma faptului că își împărțea în mod benevol blocurile de joc cu Nikki. Când am citit ultima și extraordinara lucrare a lui Anthony Lukas, Big Trouble (o carte fascinantă despre uciderea brutală a fostului guvernator al statului Idaho, pusă la cale de uniunea sindicală de la începutul secolului XX), am descoperit, în timp ce îi povesteam lui Mandy despre ce citisem, că Lara era foarte interesată de premisele morale ale socialismului. Așadar, au urmat conversații îndelungate cu

fiica noastră, în vârstă de șapte ani, despre comunism și capitalism, despre monopoluri și legislația antitrust. („ Cum ar fi dacă ți-am lua toate jucăriile, în afară de una, și le-am da copiilor care nu au jucării? “)

Nikki afișase dintotdeauna bunătate și răbdare. După cum am spus mai devreme, l-a învățat pe micul Darryl să recunoască literele și culorile, iar noi i-am descoperit făcând acest lucru din propria lor inițiativă, noaptea târziu. Darryl, după cum știți de la începutul acestui capitol, este perseverent și dedicat; când îl interesează ceva, nu-l poate opri nimeni.

Ca atare, primul meu sfat este ca toate calitățile neașteptate să fie recompensate, indiferent care sunt acestea. Până la urmă, veți vedea că reușiți să-l determinați pe copil să se orienteze în direcția câtorva dintre acestea. Ele reprezintă germenii calităților sale caracteristice, iar testul pe care tocmai l-a dat copilul dumneavoastră vă va ajuta să le denumiți și să le cizelați.

Al doilea și ultimul sfat pe care vi-1 dau este să faceți tot posibilul să-i permiteți copilului să-și exprime calitățile caracteristice în devenire, în timpul activităților normale de familie. Atunci când sunt afișate, recunoașteți-le și denumiți-le.

Chiar săptămâna trecută, Lara a primit o lovitură puternică. Luase lecții dé faut timp de cinci ani, avansase și urma să lucreze cu un alt profesor. La prima lecție, noul profesor i-a spus Larei că tot ceea ce învățase până atunci era greșit: cum să stea, cum să respire și cum să-și folosească degetele. Lara, ascunzându-și șocul și dezamăgirea, și-a intensificat eforturile pentru a corecta greșelile, iar noi am etichetat acest lucru drept un exemplu de perseverență din partea ei.

Nikki are o,, școală de muzică“ împreună cu Carly. Nikki aranjează camera cu păpuși și instrumente-jucărie, pune cântece pentru copii, dansează și o ajută pe Carly să bată ritmic din palme. Noi apreciem acest lucru și îl lăudăm, ca

fiind un exemplu de răbdare, bunătate fi grijă din partea lui Nikki.

Deoarece ne educăm copiii acasă, putem să facem programa în conformitate cu calitățile caracteristice ale fiecărui copil în parte. Țin să menționez că nu suntem adepții educației la domiciliu; eu lucrez cu multe școli publice și private și am un respect foarte mare pentru ceea cc realizează profesorii. Noi ne ținem copiii acasă deoarece: (a) călătorim foarte mult și le putem da o educație pe baza călătoriilor pe care le facem, (b) suntem amândoi profesori, cu talente înnăscute pentru această meserie și (c) nu am vrut să le cedăm străinilor bucuria de a ne vedea copiii crescând. Acestea fiind spuse, aș dori să ilustrez proiectarea activităților familiale pentru folosirea fiecărei calități caracteristice a copilului cu un curs din programa pe acest an.

Mandy a decis să predea în acest an geologia. Tuturor copiilor le plac pietrele, iar geologia este o cale excelentă către chimie,

paleontologie și economie. Fiecare copil are înclinație pentru minerale și deosebita îndatorire de a-și dezvolta calitățile caracteristice. Nikki, cu inteligența ei socială și cu dragostea pentru frumos, studiază pietrele prețioase și bijuteriile. Subiectul ei preferat este felul în care mineralele au adus frumusețe costumelor și vieții sociale. Lara, ajutată de înclinația ei spre imparțialitate, vrea să studieze istoria monopolului asupra petrolului, inclusiv viața lui John D. Rockefeller și aplecarea lui spre filantropie. Darryl a început deja să facă o colecție de pietre și a reușit să îl convingă pe instalatorul nostru (Steve Wamek, al cărui hobby este tot mineralogia) să îl ia în excursii pe teren. A colecționat un număr important de specimene, do-vedindu-și perseverența și sârguință pe tot parcursul acestor călătorii.

La un moment dat, Steve, obosit după ore întregi de colecționare, l-a îndemnat pe Darryl să intre în mașină. Darryl, transpirat și murdar, cocoțat pe o grămadă imensă de bolovani dintr-un șantier de construcții, a strigat la el: „Mineralogii nu fac pauze“.

1

Școala Summerhill a fost fondată în 1921 în Hellerau, Germania, de către A. S. Neill. în ziua de azi, este o școală de tip internat situată în Leis-ton, Suffolk, Anglia. Școala Summerhill este cunoscută pentru filozofia sa influentă și inovatoare, conform căreia copiii învață cel mai bine în condiții de libertate. Toate cursurile sunt opționale, iar elevii sunt liberi să aleagă cum vor să-și petreacă timpul (n. Ir.).

Recapitulare și rezumat

Ați dat testul de fericire temporară mai devreme, în Capitolul 1, ați citit acum aproape toată cartea, ați urmat câteva dintre sfaturile cuprinse în ea și ați tăcut unele dintre exercițiile propuse. Acum, haideți să vedem care este gradul vostru de fericire. Puteți da acest test și pe site, dacă doriți să vă comparați punctajul cu cel obținut anterior și cu rezultatele altor persoane.

Chestionarul Fordyce al emoțiilor

în general, cât de fericiți sau nefericiți vă simțiți? Alegeți doar o afirmație de mai jos, care descrie cel mai bine starea voastră obișnuită de fericire.

_10. Extrem de fericit (mă simt extaziat, bucuros, fantastic)

_ 9. Foarte fericit (mă simt foarte bine, sunt în culmea

fericirii)

_ 8. Destul de fericit (sunt bine dispus, mă simt bine)

_ 7. Oarecum fericit (mă simt destul de bine și oarecum vesel)

_ 6. Ușor fericit (doar puțin peste normal)

_ 5. Neutru (nici fericit, nici nefericit)

_ 4. Ușor nefericit (doar puțin sub nivelul neutru)

_ 3. Oarecum nefericit (doar cu moralul puțin scăzut)

_ 2. Destul de nefericit (oarecum melancolic, într-o dispoziție proastă)

_ 1. Foarte nefericit (deprimat, cu moralul foarte scăzut)

_ 0. Extrem de nefericit (deprimat profund, complet

demoralizat)

Mai concentrați-vă puțin asupra emoțiilor voastre. în medie, cât la sută din timp vă simțiți fericiți? Cât la sută din timp vă simțiți nefericiți? Cât la sută din timp sunteți neutru/ă (nici fericit/ă, nici nefericit/ă)? Faceți estimările în spațiile de mai jos. Aveți grijă ca suma lor să dea un total de 100%.

în medie:

Procentul din timp în care sunt fericit __%

Procentul din timp în care sunt nefericit_%

Procentul din timp în care sunt neutru_%

Pe baza unui eșantion de 3 050 de adulți americani, punctajul mediu (din 10) este de 6,92, iar punctajul mediu în ceea ce privește timpul este de 54% fericit, 20%, nefericit și 26%, neutru.

Principala mea idee legată de acest subiect este că există mai multe căi spre fericirea autentică, care sunt foarte diferite între ele. în prima parte a acestei cărți, am discutat despre emoțiile pozitive și despre cum puteți ajunge și voi să nutriți astfel de emoții. Există trei tipuri diferite de emoții pozitive, deosebit de importante (trecute, viitoare și prezente), și este foarte posibil să cultivați dezvoltarea unuia singur. Emoțiile pozitive legate de trecut (cum ar fi mulțumirea, de exemplu) pot fi amplificate de recunoștință, iertare, renunțare la limitata ideologie deterministă. Emoțiile pozitive legate de viitor (optimismul, spre exemplu) pot fi amplificate dacă învățăm să ne organizăm și să ne opunem gândurilor pesimiste, care vin în mod automat.

Emoțiile pozitive legate de prezent au două aspecte foarte diferite - plăcerile și recompensele morale -, acesta fiind și cel mai bun exemplu al căilor distincte pe care puteți ajunge la fericire. Plăcerile sunt temporare, definindu-se printr-o emoție simțită. Pot fi amplificate prin depășirea efectului paralizant al obișnuinței, dacă le gustăm din plin și le înțelegem. Viața trăită în mod plăcut urmărește cu succes emoțiile pozitive legate de prezent, trecut și viitor.

Recompensele morale sunt de durată. Acestea se caracterizează prin absorbire, angajament și flux. Important este faptul că recompensele morale sunt definite de absența - nu prezența - oricărei emoții pozitive (și oricărei conștientizări). La ele se ajunge prin exercitarea calităților și virtuților, așa că în partea a doua a cărții am prezentat cele douăzeci și patru de calități omniprezente, însoțite de niște teste care să vă ajute să le identificați pe ale voastre. în partea a treia, am discutat despre felurile în care vă puteți folosi aceste calități în trei dintre marile domenii ale vieții: munca, dragostea și statutul de părinte. Astfel am formulat definiția unei vieți bune, care, în opinia mea, constă în folosirea calităților caracteristice pe cât de des posibil în aceste domenii, pentru a ajunge la fericirea autentică și a avea nenumărate satisfacții.

în speranța că[250] acum nutriți mai multe emoții pozitive și aveți mai multe satisfacții, revin la tema finală, și anume, la găsirea semnificației și a scopului vieții. După cum am spus, viața plăcută necesită identificarea și amplificarea, prin talente proprii, a emoțiilor pozitive. Spre deosebire de ea, viața bună nu presupune intensificarea emoțiilor pozitive, ci folosirea propice a calităților caracteristice, în scopul obținerii de numeroase recompense morale autentice. Viața plină de înțeles are o trăsătură în plus: folosirea calităților caracteristice în serviciul unui scop nobil, mult deasupra propriei noastre persoane. Trăirea tuturor acestor trei vieți este echivalentă cu trăirea unei vieți complete.

Semnificație si scop

» /

„Nu mă simt chiar nelalocul meu din moment ce am luat cina la Ivy Club, în primul meu an de studenție la Princeton“, îi șoptesc socrului meu. Singurul Iaht Club la care mai fusesem până atunci era cel de la Disneyland, însă iată-ne acum pe toți aici... copiii, socrii mei, Mandy și cu mine, luând cina la un club adevărat. Bărbatul de la masa alăturată, căruia chelnerul îi spune „Commodore“, se dovedește a fi chiar un comodor autentic, iar bărcile săltărețe care se văd prin geam nu sunt niște luntri supraîncărcate, ci locuințe lacustre din lemn, lustruite de intemperii. Sir John Templeton m-a invitat la Lyford Cay Club și, așa cum am promis, am venit împreună cu Mandy și copiii, iar ei i-au invitat și pe socrii mei. A fost o promisiune ce pare acum pripită și lasă urme serioase în contul nostru de economii. Lyford Cay Club este o proprietate privată ce ocupă întreaga parte de nord-vest a insulei New Providence, din Bahamas. Insula își etalează plaja de un kilometru și jumătate, cu finul ei nisip ivoriu, cu terenuri de crichet, cu servitori în livrea cu accent caraibiano-britanic și cu impunătoare vile ale vedetelor de cinema, familiilor regale europene și miliardarilor din toată lumea, toți bucurându-se de indulgentul sistem de impozitare din Bahamas. Acesta este nepotrivitul decor în care am venit să-mi expun ideile despre găsirea sensului în viață.

Este o adevărată ocazie. Am venit să mă întâlnesc cu zece oameni de știință, filozofi și teologi, care s-au strâns pentru a discuta dacă evoluția are un scop și o direcție. Cu câțiva ani în urmă, din punctul meu de vedere, subiectul nu putea constitui nici măcar un început de discuție, deoarece aș fi considerat că reînvie criticile fundamentaliste aduse la adresa teoriei lui Darwin, privitoare la azvârl irea rasei umane de pe culmile creației. însă pe biroul meu a ajuns un exemplar al cârtii Nou Zero și ideile de acolo sunt atât de originale și adânc înrădăcinate în știință, încât au devenit fundamentul gândirii mele despre cum să-ți găsești un sens și un scop. Unul dintre

motivele pentru care am venit la Lyford Cay Club era șansa de a-l cunoaște pe autorul cărții, Bob Wright. Ideea sa de baza îmi oglindea îngrijorarea, că o știință a emoției pozitive, a caracterului pozitiv și a instituțiilor pozitive va pluti pe valul modei perfecționării personale dacă nu este ancorată în premise mai profunde. Psihologia pozitivă trebuie să fie susținută de o biologie pozitivă, de o filozofie pozitivă și poate chiar de o teologie pozitivă. Vreau să-l aud pe Bob Wright cum își expune în continuare ideile din Non Zero și vreau să-mi prezint teoriile, care pot reprezenta temelia sensului și scopului vieții omenești obișnuite sau nu. Un alt motiv este acela de a-l vizita pe John Templeton, gazda noastră, în propria sa Grădină a Edenului.

A doua zi dimineață suntem chemați într-o sală puternic luminată, cu draperii verzi-albăstrui. Lângă masa din lemn masiv de abanos stă Sir John. Cu mulți ani în urmă, el a vândut partea sa din Fundația Templeton, un fond mutual extraordinar de prosper, și s-a hotărât să-și dedice restul vieții filantropiei. Fundația sa acordă zeci de milioane de dolari anual pentru sprijinirea științelor neconvenționale, care se află la granița demodată dintre religie și știință. Sir John este un bărbat sprinten de 87 de ani, îmbrăcat într-un sacou sport, verde-smarald. Nu este deloc depășit în ceea ce privește intelectul: primul din clasă la Yale, deținător al bursei Rhodes, un cititor vorace și un autor prolific. Subțirel, cu tenul măsliniu, cu ochii strălucind de bunădispoziție și cu un zâmbet radios, el deschide ședința adresându-ne principalele întrebări: „Pot avea viețile omenești scopuri nobile? Pot avea viețile noastre un sens care să transceadă sensul pe care îl creăm doar pentru noi înșine? Selecția naturală este cea care ne-a așezat pe acest drum? Ce ne spune știința despre prezența sau absența unui scop divin?“

în ciuda trecutului său plin de dovezi de bunăvoință și toleranță, încăperea este dominată de un sentiment de neliniște palpabilă, chiar de teamă, ca nu cumva genialitatea sa să se risipească. Deși universitari cu experiență, suntem cu totul dependenți de generozitatea fundațiilor private. Când se află în prezența

impunătoare a donatorilor, universitarilor le este teamă că le va scăpa ceva, că vor rosti vreo vorbă care să le displacă gazdelor. Un singur cuvânt nechibzuit, își spun înspăimântați, va duce pe apa sâmbetei anii de cercetare atentă și eforturile asidue de cultivare a relațiilor cu directorii fundației. Aproape toți cei prezenți ne-am bucurat în trecut de mărinimia lui Sir .Iohn, și toți sperăm la mai mult.

David Sloan Wilson, un distins biolog evoluționist, își începe discursul cu o afirmație curajoasă, prin care speră că va impune o atmosferă tolerantă și deschisă. „în prezența lui Sir John, vreau să vă spun că sunt ateu. Nu cred că evoluția arc un scop, și cu atât mai mult un scop divin.“ Tocmai această parte a lumii a constituit cadrul pentru creația lui Ian Fleming, Thunderbolt, iar Mike Csikszentmihalyi se apleacă spre mine și spune în șoaptă, pe un ton teatral: „Nu ar fi trebuit să spui asta, Numărul Patru. în seara asta vei muri.“

Mike și David chicotesc destul de tare; cred că nu îl înțeleg cu adevărat pe Sir John. Eu am strânse relații de afaceri cu el și cu fundația sa de ceva timp. Dintr-odată, acum doi ani, am fost abordat de el. îmi cerea permisiunea de a sponsoriza m festschrift, adică două zile de prezentări susținute, în onoarea mea, de cercetători din domeniul speranței și optimismului. în ciuda îndemnului dat dc expresia „Calul de dar nu se caută la dinți“, am cercetat, împreună cu Mandy, pagina de internet a fundației, pentru a vedea ce alte lucrări a mai sponsorizat, și am devenit interesat de aspectul religios al misiunii sale.

Mandy mi-a reamintit că președintele APA vorbește în numele a 160 000 de psihologi și că mulți oameni ar vrea să-i cumpere loialitatea pentru ca apoi să se folosească de numele și fundația lui în scopuri personale. Așa că I-am invitat la mine acasă pe unul dintre directorii fundației și am răspuns ofertei lor spunându-le că sunt flatat, dar că voi fi nevoit să refuz. I-am spus că psihologia pozitivă și cu mine nu suntem de închiriat, nefiind în stare să evit ceea ce mie mi se părea a fi o manifestare de justificare personală nerecunoscătoare.

Reacția sa m-a liniștit în următoarea oră, și toate acțiunile lor de atunci s-au dovedit a fi fidele față de ceea ce au promis. Directorul, Arthur Schwartz, a subliniat că agenda psihologiei pozitive și agenda lui Sir John sunt similare, dar departe de a fi identice. Totuși, se suprapuneau într-un spațiu crucial. Agenda fundației avea un aspect spiritual și religios, precum și o preocupare științifică centrală. Agenda mea era laică și științifică, însă, așa cum remarcase Arthur, odată cu susținerea proiectelor mele, fundația ar putea îndrepta științele sociale spre investigarea a ceea ce considera ea că ar fi caracterul pozitiv și valorile pozitive. El m-a asigurat că fundația va lucra cu mine doar în domeniul comun de interese și că nu va încerca să mă coopteze; dc asemenea, mi-a dat de înțeles că nici eu nu puteam să cooptez fundația.

Așadar, în timp ce încerc să-mi înăbuș chicotelile la afirmația caustică a lui Mike, nu mă pot abține să nu fiu sigur că știu exact ce vrea Sir John - nu era deloc vorba despre ceva ce credeau David și Mike că ar vrea. De 20 de ani, Sir John se află într-o căutare extrem de personală. Nu s-a îndepărtat de dogma tradiției creștine, din care se trage; este nemulțumit doar de teologia derivată din ea. Aceasta nu a reușit, crede el, să țină pasul cu știința și a eșuat în a se adapta la schimbările vulcanice din peisajul realității, care au fost provocate de descoperirile empirice.

Sir John împărtășește multe dintre îndoielile metafizice pe care le avem eu, David Sloan Wilson și Mike. Abia a împlinit 87 de ani și vrea să știe ce îl așteaptă, nu doar din motive personale urgente, ci în folosul unui viitor omenesc mai bun.

întocmai ca și patronii regali din trecut, se bucură de luxul de a nu trebui să se gândească la marile întrebări de unul singur, ci poate aduna un grup de erudiți distinși, care să-l ajute. Nici nu vrea să audă de învechitele adevăruri ale zilei repetate și confirmate, căci pentru asta poate să se uite la televizor duminica dimineața. Ceea ce vrea cu adevărat este să obțină cea mai adâncă, cea mai pură și cea mai originală viziune pe care o putem strânge în urma

răspunsurilor la eternele întrebări „De ce ne aflăm aici?“ și „încotro ne îndreptăm?“ în mod straniu, pentru prima dată în viață, cred că am ceva original de spus despre aceste întrebări complicate - ideile lui Wright m-au inspirat. Dacă părerea mea despre sens va fi înțeleasă, ea va constitui o ancoră importantă a psihologiei pozitive.

Robert Wright merge spre pupitru. Are o figură neobișnuită pentru acest înalt platou al lumii universitare. Din punct de vedere fizic, este foarte slab și palid, dar într-un fel foarte impozant. Când vorbește, buzele i se strâng ca și cum ar mânca o lămâie, iar când răspunde la o întrebare care nu îi face plăcere, buzele i se strâmbă ca și cum lămâia ar fi foarte acră. Are vocea moale, ce tinde către un timbru jos și monoton, și prezintă urmele unei vorbiri texane tărăgănate, adaptate la viteza din New York. Cu toate acestea, nu înfățișarea și vocea sunt cele mai ciudate, ci scrisorile sale de recomandare. Este singura persoană prezentă (în afară de Sir John) care nu face parte din tagma universitarilor. Trăiește din jurnalism, iar asta este o profesie privită cu un oarecare dispreț de cele mai mari universități.

A fost autorul editorialelor[251] semnate sub numele TRB pentru revista New Republic, un post care a fost predat de la un politolog la altul timp de aproape un secol. La începutul anilor ’90, a publicat The Moral Animal, în care susținea că moralitatea umană are baze evoluționiste profunde; că ea nu este nici arbitrară, nici un produs direct al socializării. Cu zece ani în urmă, la scurt timp după ce a absolvit Universitatea Princeton, a publicat un articol în revista Atlantic, despre originile limbii indo-europene, strămoșul ipotetic al majorității limbilor europene modeme.

Ați putea crede că cine scrie despre politică, evoluție, biologie, lingvistică și psihologie este o persoană diletantă. însă Wright nu este. înainte de a-1 cunoaște, Sam Preston (decanul meu și unul dintre principalii demografi ai lumii) mi-a spus că, după părerea lui, The Moral Animal este cea mai importantă carte despre știință pe care a citit-o vreodată. Iar de la Steve Pinker, cel mai bun psiholingvist din lume, am aflat că articolul lui Wright despre limba

indo-europeană este „definitoriu și spărgător de gheață“. în tradiția lui Smithson și Darwin, el este unul dintre puținii mari oameni de știință amatori în viață din zilele noastre. Wright, în mijlocul universitarilor, îmi aduce aminte de scrisoarea pe care G.E. Moore a trimis-o în 1930 în numele lui Ludwig Wittgenstein, comitetului care acorda burse la Universitatea Cambridge. Wittgenstein tocmai se făcuse nevăzut din calea naziștilor refugiindu-se în Anglia, iar aceștia doreau să-l numească Profesor Emerit de Filosofie. Cu toate astea, Wittgenstein nu dispunea de recomandări de la nici o universitate, așa că Moore i-a dat să susțină deja clasica lucrare de doctorat Tractalus-Logico-Philosophicus. în scrisoarea sa de recomandare, Moore a scris: „Lucrarea Tractatus a domnului Wittgenstein este o operă de geniu. Oricum ar fi, lucrarea se ridică la standardele unui doctorat la Cambridge“.

Printr-o coincidență, cartea lui Wright, Non Zero, care ajunsese în mâna mea doar sub formă de proof, a fost publicată tocmai acum, iar duminica trecută New York Book Review a publicat o recenzie superelogioasă. Așa că universitarii sunt destul de invidioși, dar cu siguranță, mai puțin disprețuitori decât mă așteptam. Chiar și așa, densitatea și profunzimea cuvintelor lui Wright din următoarea oră surprind pe toată lumea.

Wright începe cu o ipoteză: că secretul vieții nu este ADN-ul, ci o altă descoperire apărută în același timp cu cea a lui Watson și Crick - teza jocului de tip câștig-pierdere cu sumă nenulă, înaintată de John von Neumann și Oskar Morgenstern. Un joc de tip câștig-pierdere, ne amintește el, este o activitate în care rezultatele câștigătorului și ale perdantului sunt inverse, iar un joc de tip câștig-câștig are un scor net pozitiv. Principiul de bază al vieții în sine, argumentează Wright, este succesul re-productiv superior care favorizează jocurile de tip câștig-câștig. Sistemele biologice, create fără ajutorul nici unui creator, sunt forțate de către selecția darwiniană să ajungă la o complexitate mai mare și să creeze mai multe scenarii de tip câștig-câștig. O celulă care încorporează mitocondrii prin simbioză câștigă în fața celulelor care nu pot face

acest lucru. Inteligența complexă este un rezultat aproape inevitabil al selecției naturale și al succesului reproductiv diferențiat - singurele piedici i le poate pune doar timpul, dacă cel pe care îl avem la dispoziție (noi, întreaga omenire) nu este suficient de lung.

Nu doar schimbarea biologică se îndreaptă în această direcție, susține Wright, ci și istoria omenirii. Antropologii din secolul al XIX-lea, precum Lewis Henry Morgan, au avut dreptate. Tabloul universal al transformărilor sociale de-a lungul secolelor, din toată lumea, ilustrează trecerea de la sălbăticie la barbarism și, mai târziu, la civilizație. Aceasta reprezintă o succesiune bazată pe o ameliorare de tip câștig-câștig a situațiilor. Cu cât într-o cultură sunt mai multe jocuri cu sumă pozitivă, cu atât sunt mai multe șanse de supraviețuire și înflorire. Wright știe, bineînțeles, că istoria este presărată de orori, venite unele după altele. Progresul în istorie nu este asemenea unei locomotive de neoprit, ci mai curând asemenea unui cal nărăvaș, care refuză adesea să se urnească și uneori chiar dă înapoi, însă cursul ei principal - neluând în seamă asemenea pași înapoi, precum holocaustul, răspândirea intenționată a antraxului și genocidul împotriva aborigenilor tasmanieni - se află, când este privit peste secole, îndreptat în direcția mai multor situații de tip câștig-câștig.

în acest moment, suntem la sfârșitul unei perioade furtunoase și ne așteptăm să vină vremea bună. Intemetul, globa-lizarea și eliminarea riscului unui război nuclear nu sunt pure întâmplări, ci niște produse aproape inevitabile ale unei specii selectate pentru mai multe scenarii de tip câștig-câștig. Specia se află într-un punct de cotitură, după care viitorul omenirii va fi mult mai fericit decât trecutul, concluzionează Wright. Și tot oxigenul este absorbit din cameră.

Audiența este șocată. Noi, universitarii, ne mândrim cu inteligența critică și cu cinismul; nu suntem obișnuiți să ascultăm un discurs optimist. Iar acesta fusese un scenariu extrem de roz pentru viitorul omenirii, prezentat de un pesimist, membru plin, cu mult mai bune scrisori de recomandare decât oricare dintre noi. Suntem cu atât mai

uimiți cu cât grandiosul lui argument optimist era foarte rațional, se baza pe principii și date științifice pe care le acceptăm cu toții. După câteva comentarii superficiale, ieșim cu toții buimaci sub soarele carai-bian de amiază.

Am avut ocazia să vorbesc mult cu Bob a doua zi. Stăm lângă piscină. Fetele sale, Eleanor și Margaret, se jucau cu Lara și Nikki, stropindu-se cu apă. Chelneri negri, îmbrăcați în uniforme albe decorate cu fireturi aurite, servesc băuturi clienți-lor bogați, obișnuiți ai locului. Aseară, m-am rătăcit împreună cu întreaga familie luând-o spre periferia orașului Nassau, iar acolo am dat peste o sărăcie înfricoșătoare, tare bine ascunsă de turiștii veniți în Bahamas. Sentimentele mele de nedreptate, mânie și deznădejde nu au dispărut odată cu dimineața, așa că acum am îndoieli în privința globalizării bogăției și inevitabilitatea situațiilor de tip câștig-câștig. Mă întreb cât de strânsă este legătura între credința într-o lume care se îndreaptă în această direcție utopică și faptul de a fi bogat și privilegiat. Mă întreb dacă psihologia pozitivă nu-i va interesa doar pe oamenii din vârful piramidei ierarhice a nevoilor de bază, făcută de Maslow. Optimism, fericire, o lume a cooperării? Despre ce am vorbit, totuși, la această întâlnire?

— Așadar, Marty, tu ai vrut să evidențiezi niște implicații ale situațiilor de tip câștig-câștig asupra găsirii sensului în viață?

întrebarea politicoasă a lui Bob răzbate printre gândurile mele cenușii, care nu sunt deloc în concordanță cu cerul senin și soarele purificator de amiază.

îi răspund la întrebare din două perspective foarte diferite, mai întâi una psihologică, apoi una teologică. îi spun lui Bob că am muncit mult ca să-mi schimb profesia, ca să-i determin pe psihologi să perfecționeze știința și practica clădirii celor mai bune lucruri în viață. îl asigur că nu sunt împotriva psihologiei negative; am practicat-o timp de 35 de ani. însă trebuie să redresez urgent balanța, să suplimentez cunoștințele despre nebunie cu tot ceea ce știu despre

judecata sănătoasă. Urgența este impusă de posibilitatea ca Bob să aibă dreptate afirmând că, în ziua de azi, oamenii sunt mai preocupați ca niciodată să-și găsească sensul în viață.

— Așa că, Bob, m-am gândit mult la virtute și la emoțiile pozitive: efervescență, mulțumire, bucurie, fericire și bună dispoziție. De ce avem până la urmă emoții pozitive? De ce nu este viața construită în jurul emoțiilor noastre negative? Dacă nu am avea decât emoții negative, ca teama, mânia și tristețea, comportamentul uman fundamental ar rămâne exact cum a fost întotdeauna. Atracția ar fi explicată printr-o reducere a emoțiilor negative, așa că ne-am apropia de oamenii și lucrurile care ne-ar ajuta să scăpăm puțin de teamă și tristețe; iar evitarea ar fi explicată prin creșterea emoției negative. Stăm departe de oamenii și lucrurile care ne fac mai fricoși sau mai triști. De ce ne-a înzestrat evoluția cu un sistem de sentimente plăcute suprapus peste sistemul de sentimente neplăcute? Un singur sistem ar fi fost suficient.

încep în forță și-i spun lui Bob, dintr-o suflare, că Non Zero ar putea conține răspunsul la întrebare. Este posibil, speculez eu, ca emoția negativă să fi evoluat ca să ne ajute în jocurile de tip câștig-pierdere? Când suntem într-o competiție crâncenă, când trebuie să învingem pentru a nu fi învinși, teama și anxietatea sunt stimulii și îndrumătorii noștri. Când ne străduim să evităm pierderea sau greșelile, tristețea și mânia sunt stimulii și îndrumătorii noștri. Când simțim o emoție negativă, înseamnă că suntem într-un joc de tip câștig-pierdere. Astfel de emoții instituie un repertoriu de acțiuni, ca lupta, fuga sau renunțarea. De asemenea, ele activează un sistem de analiză și restrângere a atenției exclusiv la problema prezentă.

Este posibil, atunci, ca emoția pozitivă să fi evoluat ca să ne motiveze și să ne ghideze în jocurile de tip câștig-câștig? Când ne aflăm într-o situație din care toată lumea ar putea câștiga (curtare, vânare, creșterea copiilor, cooperare, plantarea semințelor, predare și învățare), bucuria, buna dispoziție, mulțumirea și fericirea ne motivează și ne ghidează acțiunile. Emoțiile pozitive aparțin acelei

părți a sistemului senzorial care ne atrage atenția că suntem într-o posibilă situație de tip câștig-câștig. De asemenea, ele instituie un repertoriu de acțiuni și un sistem de lărgire și consolidare a resurselor noastre intelectuale și sociale. Pe scurt, emoțiile pozitive construiesc catedralele vieții noastre.

— Dacă așa stau lucrurile, atunci viitorul omenirii este chiar mai bun decât îl prevezi tu, Bob. în cazul în care ne aflăm în pragul unei ere a jocurilor de tip câștig-câștig, atunci ne aflăm în pragul unei ere de sentimente frumoase, în adevăratul sens al cuvântului.

— Ziceai ceva și despre o perspectivă teologică, Marty? Expresia dubioasă continuă să fie prezentă pe fața lui Bob, dar dispariția ticului buzelor lui îmi spune că acceptă teoria întrepătrunderii noțiunilor de emoție pozitivă și joc de tip câștig-câștig. Credeam că ești un ateu, adaugă el.

— Sunt. Cel puțin, am fost. Niciodată nu am putut să înghit ideea unui Dumnezeu supranatural care stă în afara timpului, a unui Dumnezeu care proiectează și creează universul. Oricât aș fi vrut de mult, n-am putut niciodată să cred că există un alt sens în viață, unul care să-l transceadă pe cel ales de noi. Dar acum încep să cred că m-am înșelat; cel puțin, parțial. Ceea ce vreau să spun nu este relevant pentru oamenii credincioși, pentru cei care cred deja într-un Creator - temelie a sensului personal. Ei speră că viețile lor au un sens și ele chiar au, în opinia mea. Dar sper că ceea ee vreau să spun este relevant pentru oamenii nereligioși, sceptici, orientați spre dovezi, eare cred doar în natură.

Acum sunt mult mai atent. Nu citesc literatură teologică, iar când dau peste speculații teologice scrise dc oameni de știință în vârstă, îi suspectez de pierderea celulelor cenușii. Toată viața am oscilat între siguranța confortabilă a ateismului și îndoielile chinuitoare ale agnosticismului, dar după ce am citit cartea lui Bob m-am schimbat. Pentru prima dată în viață, simt fiorii de intimidare insuflați de o entitate mult mai mare decât mine sau, în general, decât ființele

omenești. Am bănuiala că există un Dumnezeu în eare să poată crede cei care se bazează mai mult pe dovezi decât în revelație (mai mult pe certitudini, decât pe speranțe).

— Bob, îți amintești[252] povestea Ultima întrebare? scrisă de Isaac Asimov în 1950? în timp ce el își scutură capul, mor-măind ceva despre faptul că nu era încă născut pe atunci, încep să-i povestesc subiectul.

Povestea începe în anul 2061, când sistemul solar intră într-un proces de răcire. Oamenii de știință au întrebat un calculator gigant, „Poate entropia să fie inversată?“, iar calculatorul a răspuns, „Date insuficiente pentru un răspuns corect“. în următoarea scenă, locuitorii pământului fugiseră din calea piticei albe care fusese cândva soarele nostru, pentru stelele mai mici. Pe măsură ce galaxia continua să se răcească, ei au întrebat un supercalculalor miniatural, care conținea toată cunoașterea omenească: „Poate entropia să fie inversată?“ Calculatorul a răspuns: „Date insuficiente“. Același lucru se petrece și în scenele următoare, calculatorul devenind din ce în ce mai puternic, iar cosmosul din ce în ce mai rece. Cu toate astea, răspunsul a rămas același. în cele din urmă, după trilioane de ani, viața și căldura din univers dispar. Toată cunoașterea este comprimată într-un fir de materie, ce plutește în hiperspațiu. Firul de materie se întrebă pe sine: „Poate entropia să fie inversată?“ „Să fie lumină“, răspunde tot el. Și se făcu lumină.

— Bob, în această poveste se regăsește teologia, care este o extensie a situației de tip câștig-câștig. Tu scrii despre o creație tară creator. Această creație îndreptată spre o complexitate mai mare va fi destinul nostru. Tu susții că este un destin condus de mâinile invizibile ale selecției naturale și ale celei culturale, care favorizează cu predilecție situațiile de tip câștig-câștig. Prin complexitate crescândă înțeleg mai multă putere și cunoaștere. De asemenea, cred că implică și mai multă bunătate, din moment ce bunătatea este un grup ubicuu de virtuți, dezvoltat de toate culturile prospere. în toate competițiile dintre cunoaștere mai puțină și putere mai mică,

dintre bunătate mai puțină și cunoaștere mai multă, dintre putere mai mare și bunătate mai multă, va câștiga de obicei „mai multul“. Există, bineînțeles, blocaje și inversări de situații, dar toate astea duc la un progres natural, deși împiedicat, al cunoașterii, al puterii și al bunătății. încotro se îndreaptă, vreau să tc întreb, pe termen lung, acest progres al puterii, cunoașterii și bunătății crescânde?

Văd primul semn de mestecare a lămâii pe buzele lui Bob, așa că-i dau zor înainte:

— Dumnezeu are patru proprietăți în tradiția iudaico-creș-tină: omnipotență, omniștiință, bunătate și puterea de creare a universului. Cred că trebuie să renunțăm la ultima proprietate, la Creatorul supranatural de la începutul timpului. Aceasta este oricum cea mai deranjantă proprietate și vine în conflict cu răul din univers. Dacă Dumnezeu este creatorul și, de asemenea, bunul, omniscientul și omnipotentul, cum se face că lumea este atât de plină de copii inocenți care mor din cauza terorismului și a sadismului? Proprietatea Creatorului contrazice, totodată, liberul-arbitru omenesc. Cum se poate ca Dumnezeu să fi creat o specie înzestrată cu liberul-arbitru, dacă Dumnezeu este, de asemenea, omnipotent și omniscient? Și cine l-a creat pe Creator până la urmă?

Pentru fiecare dintre aceste enigme, teologia dă răspunsuri întortocheate și abile. Problema răului este chipurile rezolvată prin afirmarea că planul lui Dumnezeu este neprevăzut: „Ceea ce nouă ni se pare a fi rău nu este rău în planul neștiut al lui Dumnezeu.“ Problema reconcilierii liberului-arbitru omenesc cu cele patru proprietăți ale lui Dumnezeu este greu de rezolvat. Calvin și Luther au renunțat la liberul-arbitru omenesc pentru a salva omnipotența lui Dumnezeu. Spre deosebire de acești protestanți, Teologia procesului evolutiv este un concept modem, ce susține că Dumnezeu a creat lucrurile în mișcare, cu un impuls etern către o complexitate crescândă. Până aici, nimic neobișnuit. însă ideea de complexitate crescândă susține conceptele de liber-arbitru și conștiință, iar exercitarea voinței umane limitează serios puterea lui Dumnezeu.

Dumnezeul Teologiei procesului evolutiv renunță la omnipotență și omniștiință pentru a le îngădui oamenilor să se bucure de liberul-arbitru. Pentru a se sustrage de la întrebarea „Cine a creat Creatorul?“, Teologia procesului evolutiv renunță la ideea de creație, pretinzând că procesul devenirii tot mai complexe este efectiv continuu, că nu a existat un început și că nu va fi nici sfârșit. Așadar, Dumnezeul Teologiei procesului evolutiv îngăduie liberul-arbitru cu prețul omnipotenței, omniștiinței și puterii de creație. Teologia procesului evolutiv eșuează[253], deoarece îl deposedează pe Dumnezeu de toate proprietățile tradiționale, ceea ce e prea mult pentru o divinitate mică, după părerea mea. Dar este cea mai bună încercare pe care o știu de a reconcilia noțiunea de Creator cu cele de omnipotență, omniștiință și bunătate.

Mai există o cale de a rezolva aceste enigme, iar aceasta admite că puterea de creație este o proprietate atât de contradictorie față de celelalte trei, încât trebuie dală la o parte cu totul. Aceasta este proprietatea, esențială pentru teism, care îl face pe Dumnezeu atât de greu de acceptat de persoanele înclinate spre știință. Creatonil este supranatural, o ființă inteligentă, creatoare, care există dintotdeauna și nu se supune legilor naturale. Lăsați mistend creației să fie încredințat acelei ramuri a fizicii pe care o numim cosmologie. „Bună scăpare“, îmi zic.

Deci rămânem cu un Dumnezeu care nu are nimic de-a face cu creația, dar care este omnipotent, omniscient și drept. Marea întrebare este următoarea: „Există Dumnezeu?“ Un astfel dc Dumnezeu nu poate exista acum, deoarece ne-am bloca iar la aceleași două enigme: „Cum de este rău în lume dacă există un Dumnezeu omnipotent și drept?“, și „Cum de pot avea oamenii liberul-arbitru dacă există un Dumnezeu omnipotent și omniscient?“ Așadar, nu a existat un astfel de Dumnezeu, după cum nici acum nu există un astfel de Dumnezeu. Dar reapare întrebarea inițială, și anume, pe termen lung, încotro se îndreaptă principiul jocului de tip câștig-câștig? Spre un Dumnezeu care nu este supranatural, un Dumnezeu care în cele din urmă dobândește omnipotență,

omniștiință și bunătate prin progresul natural al principiului jocului de tip câștig-câștig. Poate, cine știe, Dumnezeu va apărea la sfârșit.

Acum văd pe fața lui Bob un semn de recunoaștere, amestecat cu nesiguranță - dar nici o mișcare a buzelor.

Un proces care tinde continuu spre mai multă complexitate ajunge în cele din urmă la omniștiință, omnipotență și bunătate. Bineînțeles că nu vom avea parte de o asemenea împlinire până la stingerea generației noastre - și nici măcar până la stingerea întregii specii umane. Tot ceea ce putem face, ca persoane individuale insignifiant de mici, este să optăm pentru integrarea în acest progres continuu, pentru a-l impulsiona. Aceasta este ușa pe care poate intra în viața noastră sensul care ne transcende. O viață care să merite a fi trăită este aceea al cărei scop ne depășește interesele personale, și cu cât scopul este mai nobil, cu atât mai mult sens capătă ea. Participarea la un proces care în final ne scoate în față un Dumnezeu înzestrat cu omniștiință, omnipotență și bunătate ne unește viețile, dându-le un sens extraordinar de nobil.

Ați ales calea pe care să o urmați în viață. Puteți opta pentru o viață care să urmărească scopurile stabilite într-un ritm mai rapid sau mai lent. Sau puteți opta, destul de ușor, pentru o viață care nu are nimic de-a face cu scopurile. Ori - de ce nu? - chiar pentru una care le obstrucționează. Puteți alege o viață clădită pe principiul îmbogățirii neîncetate a cunoștințelor: învățare, predare, educarea copiilor, știință, literatură, jurnalism și multe alte asemenea oportunități. Puteți alege o viață clădită pe principiul sporirii treptate a puterii, prin intermediul tehnologiei, ingineriei, construcțiilor, serviciilor de sănătate sau industriei prelucrătoare. Sau puteți alege o viață clădită pe principiul răspândirii bunătății în lume, prin intermediul legilor, serviciilor polițienești și de combatere a incendiilor, religiei, eticii, politicii sau actelor de caritate.

Viața bună constă în dobândirea fericirii prin folosirea zilnică a calităților caracteristice în tot ceea ce înseamnă sferă personală de

interese. Viața are și un sens dacă i se mai adaugă o componentă: folosirea acelorași calități pentru progresul cunoașterii, puterii sau al bunătății în lume. Dacă reușiți să-i dați un astfel de sens și dacă Dumnezeu va apărea în final, viața voastră va fi sfântă.

Anexă

Terminologie și teorie

în această anexă voi explica toți termenii și profit de asta pentru a face un rezumat al întregii mele teorii. Folosesc termenii de fericire și stare de bine™ în mod alternativ, ca termeni centrali, pentru a descrie scopurile psihologiei pozitive, ce au drept obiect atât sentimentele pozitive (precum extazul și confortul) cât și activitățile pozitive lipsite de componente sentimentale (precum absorbirea și implicarea). Este important să știm că „fericirea“ și „starea de bine“ se referă uneori la sentimente, iar alteori la activități care nu implică nici o simțire.

Fericirea și starea de bine sunt rezultatele dorite ale psihologiei pozitive.

Deoarece modurile de a le intensifica diferă, eu împart emoțiile pozitive în trei categorii: emoții produse de evenimentele din trecut, viitor și prezent. Satisfacția, mulțumirea și seninătatea sunt emoții orientate spre trecut; optimismul, speranța, încrederea și siguranța sunt emoții orientate spre viitor.

Emoții pozitive (trecut): satisfacția, mulțumirea, mândria și seninătatea.

Emoții pozitive (viitor)™: optimismul, speranța, siguranța, încrederea și credința.

Emoțiile pozitive orientate spre prezent se împart în două categorii complet diferite: plăceri și satisfacții. Plăcerile cuprind plăcerile

trupești și plăcerile superioare. Plăcerile trupești sunt emoții pozitive de moment, provocate de simțuri: gusturi și mirosuri delicioase, sentimente sexuale, care îți fac trupul să vibreze, priveliști și sunete încântătoare. Plăcerile nobile sunt

tot de moment, dar sunt scoase în evidență de activități mai complexe decât cele pur senzoriale, activități care presupun și o folosire a cunoștințelor însușite, și se definesc în funcție de sentimentele pe care le provoacă: extaz, încântare, emoție, fericire, bucurie, veselie, voioșie, haz, efervescență, confort, amuzament, relaxare și altele asemănătoare. Plăcerile produse de evenimentele din prezent, la fel ca și emoțiile pozitive datorate întâmplărilor din trecut și viitor, sunt, la bază, sentimente subiective. Judecătorul final este „emoția din interiorul persoanei“, iar numeroase cercetări au arătat că rezultatele testărilor acestor stări (câteva dintre ele apar în cartea de față) pot fi riguros evaluate. Etaloanele de măsurare ale emoției pozitive sunt repetabile, stabile în timp, neschimbabile în funcție de situație, cu alte cuvinte, ele sunt uneltele unei științe respectabile. Acest gen de emoții și căile pe care putem ajunge să le trăim din plin reprezintă tema centrală a primei părți a acestei cărți.

Emoția pozitivă (prezent): plăceri trupești, precum extazul, căldura și orgasmul.

Emoția pozitivă (prezent): plăceri nobile, precum exaltarea, veselia și confortul.

Viața plăcuta: o viață aflată în deplină concordanță cu emoțiile pozitive pe care le nutrim față de evenimentele din prezent, trecut și viitor.

Recompensele morale reprezintă cealaltă clasă a emoțiilor pozitive legate de prezent, dar spre deosebire de plăceri, ele nu sunt sentimente, ci rezultatele activităților care ne atrag, precum cititul,

ascensiunile, dansul, conversația de calitate, voleiul sau jocul de bridge. Activitățile aducătoare de recompense morale ne absorb și ne consumă complet; ele blochează conștiința de sine, emoția simțită, cu excepția celei generate de privirile retrospective (Vai, ce distractiv a fost!); și creează senzația de flux (abnegația), starea în care timpul se oprește și persoana se simte complet în largul ei.

Emoția pozitivă (prezent): recompensele morale - activități pe care le facem cu plăcere.

Se pare că recompensele morale nu pot fi obținute sau sporite permanent fără dezvoltarea calităților și a virtuților personale. Fericirea, scopul psihologiei pozitive, nu înseamnă doar obținerea stărilor subiective de moment. Fericirea include și ideea că viața unei persoane trebuie să fie autentică. Judecata nu este pur subiectivă, iar autenticitatea descrie actul obținerii recompenselor morale și emoțiilor pozitive de pe urma folosirii calităților caracteristice. Calitățile caracteristice sunt căile naturale, trainice spre recompense morale. Prin urmare, calitățile și virtuțile reprezintă tema centrală a celei de-a doua părți a cărții. Recompensele morale duc spre ceea ce numesc eu viață bună.

Viața bună: folosirea calităților caracteristice pen tru a obține satisfacții din plin în principalele domenii ale vieții.

Marea lecție a dezbaterilor nesfârșite pe tema „Ce este fericirea?“ este că aceasta se poate obține prin mai multe metode. Privită din acest unghi, sarcina noastră este să ne folosim calitățile și virtuțile în principalele aspecte ale vieții: muncă, dragoste, familie și găsirea scopului. Acest subiect este tratat în partea a treia a cărții. în concluzie, cartea abordează următoarele teme: trăirea optimă a prezentului, trecutului și viitorului, descoperirea calităților caracteristice, apoi folosirea lor permanentă, în toate încercările care contează. Este important de știut că un om „fericit“ nu are nevoie să treacă prin experiențele tuturor emoțiilor pozitive și recompenselor morale.

Viața unei persoane are sens dacă se mai adaugă o componentă vieții bune - folosirea calităților voastre caracteristice într-un scop care depășește sfera intereselor personale. Astfel, dincolo de fericire, această carte are menirea de a constitui o prefață pentru o alta, despre sensul pe care trebuie să-l dăm vieților noastre.

Viața plină de înțeles: folosirea calităților caracteristice și a virtuților în serviciul unui scop nobil, mai presus de noi.

în sfârșit, o viață plină constă în: trăirea intensă a emoțiilor pozitive generale de evenimentele trecute și viitoare; savurarea sentimentelor pozitive născute din plăceri; obținerea de recompense morale de pe urma folosirii calităților caracteristice; și utilizarea acestor calități într-un scop nobil, care depășește sfera intereselor personale, pentru a da un sens vieții.

Mulțumiri

Psihologia pozitivă s-a născut dintr-o scânteiere în ochii a trei oameni aflați în Yucatan în prima săptămână a lunii ianuarie 1998 și s-a dezvoltat până când a devenit o mișcare științifică. Această carte, desăvârșită la exact patru ani și în același loc, este fața ei publică. Iată cum a început totul: cuvintele lui Nikki (a se vedea Capitolul 2), răsunându-mi încă în urechi, ușor jenat, dar nefiresc de clar, m-au ajutat să văd care era misiunea mea - să creez o psihologie pozitivă. Nu eram sigur ce însemna asta, dar știam pe cine să întreb.

— Mike, am spus când Mihaly Csikszentmihalyi a ridicat receptorul, știu că tu și Isabella aveți planuri pentru Anul Nou. Nu ați vrea să le amânați și să veniți cu noi în Yucatan? Am închiriat o casă în Akumal. Sunt locuri pentru toți. Vreau să vorbesc cu tine despre fondarea unui domeniu numit Psihologia pozitivă.

— Ray, am spus apoi, când Ray Fowler a ridicat receptorul, știu că tu și Sandy aveți planuri pentru Anul Nou. Nu ați vrea să le amânați și să veniți cu noi în Yucatan? Am închiriat o casă în Akumal. Sunt locuri pentru toți. Vreau să vorbesc cu tine despre fondarea unui domeniu numit Psihologia pozitivă.

în Akumal, în prima săptămână a lunii ianuarie 1998, ne-am trezit în zorii zilei, am stat de vorbă la o cafea, până la prânz, ne-am luat laptopurile și am scris până spre mijlocul după-a-miezei, după care am făcut scufundări și drumeții cu copiii. Până la sfârșitul săptămânii, aveam un plan clar: conținut, metodă și infrastructură. Pe trei piloni urma să se sprij ine strădania noastră științifică: primul pilon era reprezentat de studiul emoției pozitive. Ed Diener a consimțit să fie director. Al doilea

pilon era reprezenlal tie studiul caracterului pozitiv, adică a calităților și virtuților a căror folosire regulată creează emoții pozitive. Mike Csikszentmihalyi a încuviințat să fie director. Caracterul pozitiv, am considerat noi, avea nevoie de un sistem de clasificare, exact la fel ca bolile mintale înainte de întocmirea manualului DSM-III, permițând cercetătorilor și practicienilor să recunoască existența unei calități. Clasificarea avea să fie un document viu, supus revizuirilor pe măsura realizării a noi descoperiri în domeniul acestei științe. Odată ce s-a convenit asupra unei astfel de clasificări de probă, trebuiau inventate metode de evaluare a înregistrărilor. Chris Peterson și George Vaillant au fost de acord să se ocupe de asta. Psihiatria ne spusese ce sunt demențele; psihologia pozitivă urma să ne informeze, sub îndrumarea lor, despre judecățile sănătoase.

Al treilea pilon, extrem de important, dar mai presus de asociația psihologilor și de scopul acestei cărți, este studiul instituțiilor pozitive. Ce structuri mari, care transcend individul, sprijină caracterul pozitiv, care la rândul său provoacă emoția pozitivă? Familiile solide, comunitățile, democrația, libertatea de cercetare, educația și siguranța economică sunt toate exemple dc instituții pozitive. Sociologia, științele politice, antropologia și economia sunt adevărata patrie a investigațiilor de acest fel, dar aceste discipline la fel (ca psihologia) sunt, la rândul lor, predominate dc studiul unor instituții „bolnave“, precum rasismul, sexismul, machiavelismul, monopolurile și altele asemănătoare. Științele sociale s-au ocupat de toate mizeriile, descoperind multe lucruri despre instituțiile care fac viața dificilă și chiar insuportabilă. Dar, în cel mai bun caz, ele ne spun cum să reducem efectele lor vătămătoare. împreună Mike și Ray, am văzut nevoia unei științe sociale pozitive, care să studieze instituțiile ce ne pot ajuta să urcăm în viață dincolo de pragul lui zero, iar Kathleen Hall Jamieson a fost de acord să sc ocupe de asta. Pe de altă parte, și regretatul Robert Nozick a acceptat să lucreze cu noi, la aspectele filozofice ale problemelor. în calitate de coordonatori ai întregului proiect, noi, cei trei, am hotărât să creăm Rețeaua Psihologiei Pozitive, care să-i includă pe cei mai de vază

profesori universitari. Am fost de acord să devin directorul Rețelei, iar Peter Schulman a acceptat să fie coordonatorul ei.

Vă mulțumesc, Ray, Mike, Ed, Chris, George, Kathleen, Bob și Peter.

Mike, Ray și cu mine admitem metodele științifice bune din trecut, și acest lucru face ca psihologia pozitivă să pară mai puțin pretențioasă. Cei care salută revoluția științifică ar putea fi dezamăgiți, dar eu mărturisesc nerăbdarea de a recurge la noțiunea extrem de uzuală de „schimbare de paradigmă“ pentru a caracteriza noile „chichițe“ ale unei discipline. Noi vedem psihologia pozitivă ca pe o simplă modificare a centrului atenției psihologiei, de la studiul a câtorva dintre cele mai rele lucruri din viață, la studiul a ceea ce face ca viața să merite trăită. Nu vedem psihologia pozitivă ca pe o înlocuire a ceea ce a fost înainte, ci doar ca pe un supliment și o extensie. Noi trei, toți cercetători ai înălțării și prăbușirii mișcărilor științifice, ne-am gândit mult la infrastructură. Psihologia avea un conținut captivant și metode dovedite, dar experiența noastră de viață era destul de mare pentru a ne da seama că schimbarea obiectului unei științe nu se poate face decât dacă sunt locuri de muncă, burse, premii și colegi care să te sprijine. Ne-am hotărât să oferim oportunități pentru cercetare și colaborare în fiecare subdomeniu al psihologiei pozitive. Ne-am gândit în special la tineri. Am creat oportunități pentru oamenii de știință aflați la mijlocul carierei, pentru noii asistenți universitari, pentru studenții doctoranzi și pentru absolvenți.

Toate acestea s-au dovedit a fi foarte costisitoare, iar procurarea banilor a căzut în sarcina mea. O mare parte a anului 1998 l-am petrecut ținând discursuri și strângând fonduri. Sunt un veteran al discursurilor, datorită faptului că am ținut sute de conferințe în fața a diferite categorii de audiențe, despre optimismul învățat și despre neajutorarea învățată, dar chiar și așa, am fost destul de nepregătit pentru reacția pe care au avut-o oamenii când le-am vorbit despre

psihologia pozitivă. Era pentru prima dată în viața mea când am fost ovaționat în picioare

și pentru prima dată când am văzut ascultători lăcrimând. „Psihologia pozitivă a fost dreptul meu câștigat prin naștere și l-am vândut pentru o harababură de boli mintale“, mi-a spus un psiholog, cu vocea vibrând de emoție. „Povestea cu Nikki e corectă, Marty. Ceea ce fac eu cel mai bine în terapie este să dezvolt calitatea-tampon, dar până acum nu am avut niciodată un nume pentru această îndemânare“, a spus un alt renumit psi-hoterapeut.

Am și experiența strângerii banilor pentru cercetare. Mi-am petrecut o bună parte din viață cerșind fonduri pe la tot felul de agenții. Nu se poate descrie în cuvinte experiența groaznică, chiar degradantă, a strângerii banilor pentru știință. Am ajuns la performanța de a fi depus aproximativ 300 de cereri, dar genunchii mei sunt aproape epuizați. în schimb, strângerea de fonduri pentru psihologia pozitivă a fost floare la ureche. Harvey Dale, Jim Spencer și Joel Fleishman de la Atlantic Philanthropies au fost imediat de acord să ofere fonduri, chiar foarte generoase, Rețelei. Neal și Donna Mayerson de la Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation au acceptat să finanțeze crearea clasificării calităților și a virtuților, sub numele de Values-I-n-Action (VIA). Sir John Templeton, ajutat de Chuck Harper și Arthur Schwartz, directorii săi de la Fundația John Templeton, a fost de acord să ofere premii generoase pentru cea mai bună cercetare în psihologia pozitivă, precum și burse de cercetare pentru tinerii psihologi practicieni ai psihologiei pozitive. Fundațiile instituite de Annenberg și Pew au oferit fonduri pentru lucrările lui Kathleen Hall Jamieson, începând cu studiul implicării civice. Jim Hovey a sponsorizat reuniunile anuale din Akumal ale oamenilor de știință. Don Clifton și Jim Clifton, tată și fiu, directorii executivi de la Gallup, au fost de acord să sponsorizeze și să găzduiască summiturile anuale.

Vă mulțumesc, Harvey, Joel, Neal, Donna, Sir John, Chuck, Arthur, Annenberg, Pew, Jim (tuturor celor trei) și Don.

Richard Pine, vechiul meu prieten și agent, visul oricărui scriitor, a asistat la nașterea ideii cărții care avea să constituie fața publică a mișcării. Lori Andiman, mâna lui dreaptă, a făcut toate aranjamentele în străinătate. Philip Rappaport, editorul meu permanent și consilierul meu uneori, a fost de acord să structureze cartea și să o supervizeze în timpul publicării la editurile Free Press și Simon & Schuster. A citit fiecare rând de cel puțin două ori și a schimbat în bine un număr surprinzător de mare de lucruri.

Vă mulțumesc, Richard, Lori și Philip.

Toți cei de mai sus au contribuit - mai ales Csikszentmihalyi, Dienel și Peterson - la scrierea propriu-zisă a acestei cărți. Două dintre echipele de cercetare mi-au influențat puternic gândirea și mi-au împărtășit rezultatele muncii lor, pentru a le putea include în carte: echipa care studiază problema muncii (alcătuită din Amy Wrzesniewski, Monica Worline și Jane Dutton) și cea care se ocupă de problema căutării fericirii (formată din David Schkade, Ken Sheldon și Sonya Lyubomirsky). Multe alte persoane au contribuit la apariția acestei cărți, în modalități foarte diferite: facându-mi cunoscute conținuturile unor articole înainte de publicarea lor, dându-mi permisiunea să folosesc sondajele pe care le-au elaborat, contestându-mi ideile pe e-mail sau în timpul unor conversații, amănunte despre care probabil că mulți dintre ei au și uitat, citind fragmente ale textului sau chiar textul integral și comentându-1 - încurajându-mă când eram prea abătut, temperându-mă când mă avântam prea mult, spunând, pur și simplu, lucrul potrivit la momentul potrivit.

Le mulțumesc tuturor celor ce urmează: Katherine Dahlsga-ard, Martha Stout, Terry Kang, Carrissa Gri fling, Hector Aguilar, Katherine Peil, Bob Emmons, Mike McCullough, Jon Haidt, Barbara Fredrickson, David Lubinski, Camilla Benbow, Rena Subotnik,

James Pawelski, Laura King, Dächer Keltner, Chris Risley, Dan Chirot, Barry Schwartz, Steve Hyman, Karen Re-ivich, Jane Gillham, Andrew Shatte, Cass Sunstein, Kim Davis, Ron Levant, Phil Zimbardo, Hazel Markus, Bob Zajonc, Bob Wright, Dorothy Cantor, Dick Suinn, Marisa Lascher, Sara Lavipour, Dan Ben-Amos, Dennis McCarthy, studenților cursu-

iilor de Psihologie 262 și Psihologie 709 dc la Universitatea Penn, Rob DeRubeis, Lilli Friedland, Steve Hollon, Lester Lu-borsky, Star Vega, Nicole Kurzer, Kurt Salzinger, Dave Bar-low, Jack Rachman, Hans Eysenck, Margaret Baltes, Tim Beck, David Clark, Isabella Csikszentmihalyi, David Rosenhan, Elaine Walker, Jon Durbin, Drake McFeeley, Robert Scyfarth, Gary VandenBos, Peter Nathan, Danny Kahneman, I larry Reis, Shelly Gable, Bob Gable, Ernie Steck, Bob Olcott, Phil Stone, Bill Robertson, Terry Wilson, Sheila Kearney, Mary Penner-Loviei, Dave Myers. Bill Howell, Sharon Brehm, Murray Melton, Peter Friedland, Claude Steele, Gordon Bower, Sharon Bower, Sonja Lyubomirsky, David Sehkade, Ken Sheldon, Alice Isen, Jeremy Hunter, Michael Eysenck, Jeanne Nakamura, Paul Thomas, Lou Arnon, Marrin Elster, Billy Coren, Charlie Jesnig, Dave Gross, Rathe Miller, Jon Kellerman, Faye Kellerman, Darrin Lehman, Fred Bryant, Joseph Veroff, John Tooby, Leda Cosmides. Veronika Huta, Ilona Boniwell, Debra Lieberman, Jerry Clore, Lauren Alloy, Lyn Abramson, Lisa Aspinwall, Marvin Levine, Richie Davidson, Carol Dweck, Carol Ryff, John Dilulio, Corey Keyes, Roslyn Carter, Monica Worline, Jane Dutton. Amy Wrzesnicwski, Jon Baron (sunt două persoane eu același nume), John Sabini. Rick McCauley, Mei Konner, Robert Biswas-Dicner, Carol Diener, Thomas Joiner, Tom Bradbury, Frank Fincham, Hayden Ellis, Norman Bradbum, Cindy Hazan, Phil Shaver, Everett Worthington, David Larsen, Mary Ann Meyers, Jack Haught, Fred Vanfleteren, Randy Gallistcl, Eve {'lark, Jim Gleick, Marty Apple, Arthur Jaffe, Scott Thompson, Danny Hillis, Martha Farah, Alan Kors, Tom Childers, Dave Hunter, Rick Snyder, Shane

Lopez, Leslie Sekerka, Tayyab Rashid, Steve Wolin, Steve Pinker, Robert Plomin, Ken Kendler, Joshua Lederberg, Sybil Wolin, Todd Kashdan, Paul Ver-kuil și Judy Rodin.

Și, pentru eă au făcut ca anul în eare am scris această carte să fie cel mai frumos din viața mea, le mulțumesc, mai presus decât tuturor, soției mele, Mandy, și celor șase copii ai mei: Amanda, David, Lara, Nikki, Darryl și micuța Carly.

Note

Nu am cum să prezint în textul de bază al cărții o parte din munca originală mai savantă, fără a risca să-mi plictisesc inutil cititorii nespecialiști. Astfel, am ales să scriu o serie de scurte eseuri în cadrul acestor note, discutând despre câteva chestiuni importante în psihologia universitară. Cititorul specialist va descoperi, printre altele, părerea mea despre liberul-arbitru, încercarea mea de a defini în mod riguros „neutralitatea“, un discurs despre ce este surprinzător și ce nu în descoperirile psihologiei pozitive, conflictele dintre psihologia umanistă și cea pozitivă, detalii despre mecanismele interioare ale Rețelei de Psihologie Pozitivă și despre întâlnirile acesteia din Yucatan; de asemenea, voi discuta despre relațiile dintre punctele și intervalele prestabilite din textele despre cure de slăbire și aceleași concepte din textele dc specialitate despre fericire, îmi voi prezenta opiniile despre Laplace și despre determinismul radical, voi discuta câteva dintre cele mai recente descoperiri din domeniul geneticii personalității, despre distincțiile dintre „gândirea pozitivă“, de tipul celei discutate de Norman Vincent Peale, și psihologia pozitivă, îmi voi exprima părerea despre Aristotel și noțiunea sa de eudaimonia și despre felul în care înțeleg eu protestantismul timpuriu și viziunea sa despre caracter, grație și acțiune.

Prefață

1 După ultimele mele calcule'. Seligman, M.E.P. (1994), What you can change and what you can’t, New York: Knopf.

2 Așadar, competitivitatea'. Freud, S. (1923), Civilization and its discontents, New York: Norton (ediția din 1962, traducere de J. Strachey).

3 Un exemplu dintre miile existente'. Goodwin, D.K. (1994), No Ordinary Time: Franklin and Eleanor Roosevelt: The home front in World War II, New York: Simon & Schuster.

4 Emoțiile pozitive, cum sunt încrederea în sine: The Positive Psychology Network (Rețeaua de Psihologie Pozitivă), pe care o coordonez, este alcătuită din trei centre: centrul emoțiilor pozitive, coordonat de Ed Diener; centrul caracterului pozitiv, coordonat de Mihaly Csikszentmihalyi; și centrul raporturilor sociale pozitive, coordonat de Kathleen Hall Jamieson, decan al Școlii Annenberg de Comunicare de la Universitatea din Pennsylvania. Studierea raporturilor sociale pozitive nu-și găsește locul în această carte din cauza limitelor de spațiu. Ca de obicei, sociologia, ca și psihologia, s-a ocupat de raporturile sociale negative (cum ar fi rasismul și sexismul) care dăunează comunităților. O sociologie pozitivă, asemenea celei a lui Kathleen Jamieson, se ocupă de raporturile sociale care le permit comunităților să se dezvolte și să stimuleze dezvoltarea calităților și virtuților personale. Dar acesta este deja subiectul unei alte cărți.

5 Experiențele care induc: Fredrickson, B. (2001), „The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions“, American Psychologist, 56, 218-226.

6 După cum vom vedea, calitățile și virtuțile: Masten, A. (2001), „Ordinary magic: resilience processes in development“, American Psychologist, 56, 227-238.

1. Sentimentele pozitive și caracterul pozitiv

7 Aceste două maici: Danner, D., Snowdon, D. și Friesen, W. (2001), „Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study“. Journal of Personality and Social Psychology, SO, 804-813. Vedeți și studiul vieților câștigătorilor premiilor Oscar, mai îndelungate decât cele ale altor actori din aceleași filme, care nu au câștigat. Redelheimer, D. și Singh, S. (2001), „Social status and life expectancy in an advantaged population: A study of Academy Award-winning actors“. Annals of Internal Medicine, 134, S6.

8 Dächer Keltner și LeeAnne Harker: Harker, L. și Keltner, D. (2001), „Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes accross r.duMmodf Journal of Personality and Social Psychology, 80,112-124.

9 Așadar, probabil vă va surprinde: A fost o dezbatere înfocată în mediul academic, referitoare la întrebarea dacă pozitivid reprezintă doar

absența negativului (și invers) sau dacă cele două dimensiuni pot fi definite independent. Mâncarea este un lucru cu adevărat pozitiv pentru un animal flămând sau este doar ceva ce îi ameliorează starea negativă de foame? Dacă pozitivul ar reprezenta doar absența negativului, nu am avea nevoie de o psihologie pozitivă, ci doar de o psihologie pentru ameliorarea stărilor negative.

Soluția acestei dificile întrebări se regăsește în existența sau nu a unei stări neutre, a unui punct zero care să poată fi definit cu rigurozitate. Odată definit un punct zero, un punct al indiferenței, situațiile (cum ar fi emoțiile, circumstanțele exterioare, motivațiile interioare) care sunt în partea cu plus, sau cea preferată, sunt pozitive, iar cele situate în partea cu minus, sau care nu sunt preferate, sunt cele negative.

Iată o soluție. Definesc ca fiind „neutre“ toate circumstanțele -notate cu 0 - care, atunci când sunt asociate unui anumit eveniment, nu determină acel eveniment să fie preferat sau respins (căutat sau evitat) și nu măresc sau diminuează emoțiile experimentate în legătură cu acel eveniment. Circumstanțele care sunt preferate față de cele notate cu 0 (și care provoacă mai multe emoții subiective pozitive decât circumstanțele 0) sunt pozitive, iar circumstanțele pe care nu le preferăm față de circumstanțele 0 (și care provoacă mai multe emoții subiective negative decât circumstanțele 0) sunt negative. Pentru alte definiții ale indiferenței, consultați R. Nozick (1997), Socratic puzzles (pp. 93-95), Cambridge, Massachusetts: Harvard University; Kahneman, D. (2000). Utilitate experimentată și fericirea obiectivă: o abordare bazată pe moment. în D. Kahneman și A. Tversky (editori), Choices, values and frames, New York: Cambridge University Press și Russell Sage Foundation; F.W. Irwin (1971), Intentional behavior and motivation: A cognitive theory, Philadelphia: Lippincott.

10 Totuși, din cauza faptului că totul: Redelmeier, D. și Kahneman, D. (1996), „Patients’ memories ofpainful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures“, Pain, 116, 3-8; Schkade, D. și Kahneman, D. (1998), „Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgements of life satisfaction“, Psychological Science, 9, 340-346.

11 Să presupunem că v-ați putea: Nozick, R. (1974), Hnarcy, state and utopia (pp. 42-45), New York: Basic Books.

12 Studenților mei le povestesc: Haidt, J. (2001), „The emotional dog and the rational tail: A social intuitionist approach to moral judgement“, Psychological Review, 108, 814-834.

13 Rezultatul de 19%: Maruta, T., Colligan, R., Malinchoc, M. și Offord, K. (2000), „Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-day period“, Mavo Clinic Proceedings, 75, 140-143.

14 în cazul absolvenților de la Harvard'. Vaillant, G. (2000), „Adaptive mental mechanisms: their role in Positive Psychology“, American Psychologist, 55, 89-98, și mai ales ultima sa carte, Vaillant, G. (2002), Aging well, New York: Little, Brown.

15 Ultima data: Allport, G.W. și Odbert, H.S. (1936), „Trait-names: A psycho-lexical study“, Psychological Monographs, 47 (tot nr. 211), 1-171.

16 Mai curând, viața bună: Phil Stone, profesor la Harvard și specialist în Organizația Gallup, a inventat inspiratul termen de „calitate caracteristică“. Cercetările în acest domeniu au fost inițiate de către Organizația Gallup. Un ghid excelent pentru această cercetare în desfășurare este reprezentat de lucrarea Buckingham, M. și Clifton, D. (2001), Now, discover your strengths, New York: Free Press.

17 Chestionarul Fordyce, al emoțiilor: Fordyce, M. (1988), „A review of research on the happiness measures: A sixty-second index of happiness and mental health“, cu permisiunea celor de la Kluwer Academie Publishers.

2. CUM S-A RĂTĂCIT PSIHOLOGIA,

IAR EU MI-AM DESCOPERIT DRUMUL

18 în al doilea rând, dincolo de probabilitatea: Suntem atrași de cercetarea părții negative a vieții deoarece se crede că această muncă este mai interesantă. Ideea provine din remarca lui Tolstoi, care afirma că familiile nefericite sunt interesante din moment ce fiecare membru al familiei simte un alt gen de nefericire. Pe de altă parte, familiile fericite nu sunt interesante pentru că toți nutresc același tip de fericire. Implicația unui asemenea model de gândire este aceea că o știință despre partea frumoasă a vieții ar putea fi plictisitoare din cauza subiectului însuși.

Fenomenul care îl interesa pe Tolstoi poate fi, probabil, descris mai bine din punct de vedere temporal. Schimbările bruște ni se par interesante, iar cele gradate, neinteresante. Din moment ce schimbările din familiile nefericite sunt adeseori bruște, iar cele din familiile fericite sunt adeseori gradate, Tolstoi asocia nefericirea (în locul schimbărilor bruște) cu lucrurile interesante și fericirea (în locul schimbărilor treptate) cu lucrurile neinteresante.

Există, desigur, multe evenimente - cum ar fi, de exemplu, actele eroice - care sunt și bruște, și fericite. Aceste evenimente aparțin domeniului psihologiei pozitive și sunt destul de interesante — cel puțin, suficient de interesante pentru ca și Tolstoi să fi ales să le analizeze în romanele sale.

Dar un alt aspect al plictiselii este mai nefast pentru orice știință decât părerea exprimată de Tolstoi. Oare psihologia pozitivă a descoperit ceva ce bunica sau profesorul de religie de la școală nu știe deja? Psihologia pozitivă este surprinzătoare? Cred că o mare parte din valoarea oricărei științe constă în descoperirea realităților surprinzătoare, iar cercetările din domeniul psihologiei pozitive redau unele informații foarte greu de intuit. Deja ați citit despre câteva dintre aceste descoperiri, dar iată o listă scurtă de surprize din laboratoarele psihologiei pozitive:

- Cercetătorii le-au cerut văduvelor să vorbească despre soții lor decedați. Unele dintre ele au spus povești fericite, iar altele au spus povești triste și s-au plâns. După doi ani și jumătate, cercetătorii au descoperit că femeile care au spus povești fericite aveau șanse mai mari de a fi din nou implicate în viața socială și de a avea un partener. Keltner, D. și Bonanno, G.A. (1997), „A study of laughter and dissociation: The distinct correlates of laughter and smiling during bereavement“, Journal of Personality and Social Psychology, 73, 687-702.

- Cercetătorii au descoperit că medicii care experimentează emoții pozitive tind să pună diagnostice mai corecte. Isen, A.M.,

Rosenzweig, A.M. și Young, M.J. (1991), „The influence of positive affect on clinical problem solving“, Medical Decision Making, 11, 221-227.

• Persoanele optimiste au șanse mai mari decât cele pesimiste să beneficieze de pe urma informațiilor medicale nefavorabile. Aspinwall, L. și Brunhart, S. (2000), „What I don’t know won’t hurt me“, în J. Gillham (editor), The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E.P. Seligman (pp. 163-200), Philadelphia: Templeton Foundation Press.

• 85% din alegerile prezidențiale din secolul trecut au fost câștigate de candidatul cel mai optimist. Zullow, H., Oettingen, G., Peterson, C. și Seligman, M.E.P. (1988), „Pessimistic explanatory style in the historical record: Caving LBJ, presidential candidates and East versus West Berlin“, American Psychologist, 43, 673-682.

• Bogăția nu prea arc legătură eu fericirea, atât in cadrul aceleiași țări, cât și de la o țară la alta. Diener, E. și Diener, C. (1996), „Most people are happy", Psychological Science, 3, 181-185,

• încercarea de a li mai fericiți duce la nefericire. Schwartz, B., Waid, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K. și Lehman, D.R., „Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice“ (manuscris nepublicat),

• Revenirea după o experiență neplăcută este absolut obișnuită. Masten, A. (2001), „Ordinary magic: resilience processes in development“, American Psychologist, 56, 227-238.

• Maicile care manifestă emoții pozitive în autobiografii trăiesc mai mult și sunt mai sănătoase dc-a lungul următorilor șaptezeci de ani. Danner, [)., Snowdon, D.și Friesen, W. (2001), „Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study". Journal of Personality and Social Psychology, 8t), 804-813.

Veți citi în continuare despre mai multe lucruri surprinzătoare.

Această notă este preluată dintr-un manuscris ncpublicat și adaptată: Seligman, M. și Pawelski, .1., Positive Psychology: FAQs.

19 Literatura bogată din domeniul psihologiei suferinței: In istoria modernă a psihologiei, există o singură excepție notabilă la această afirmație. Fondată la începutul anilor I960 dc către două figuri iluminate - Abraham Maslow și Carl Rogers - psihologia umanistă scotea în evidență multe dintre premisele psihologiei pozitive: voința, responsabilitatea, speranța și emoțiile pozitive. Din nefericire, nu a aparținut niciodată curentului principal al psihologici, deși Maslow fusese președintele Asociației Americane de Psihologie. Motivele pentru care a rămas mai mult un efort terapeutic în afara lumii academice sunt probabil legate de faptul că se îndepărta de știința empirică convențională. Spre deosebire dc Rogers și Maslow, adopții de mai târziu ai psihologiei umaniste erau destul de sceptici eu privire la metodele empirice convenționale. Ei și-au corelai premisele importante cu o epistemologic mai superficială, radicală, caic punea accentul pe fenomenologie și pe antecedentele cazurilor individuale. Astfel, psihologia umanistă a devenit și mai greu de acceptat de curentul științific principal. Dar psihologia universitară din anii I960 era rigidă și nu a permis niciodată pătrunderea psihologiei umaniste în mediul academic. într-o scrisoare revelatorie (Bob Gabie, corespondență personală. 1 septembrie 2001), unul dintre exponenții psihologiei umaniste scria despre relația acesteia cu psihologia pozitivă:

„Cred că Abe Maslow ar li încântat să vadă cc faceți. Abe voia empiriști rigizi... care să lacă cercetări pc teme cum ar fi autoac-

tualizarea. în calitate de asistent universitar al lui Abe, nu cred că aveam alte calificări deosebite în afară de devotamentul intelectual față de condiționarea operantă. Perioada în care a fost președinte al APA a mărit legitimitatea psihologiei umaniste, dar Abe ar fi fost mai fericit dacă s-ar fi întâmplat ceva ce nu s-a întâmplat niciodată - dacă ar fi primit un telefon din partea lui Fred Skinner, care să-i răspundă la solicitări și să-i accepte invitația de a lua masa împreună și de a

discuta despre strategiile de cercetare ale psihologiei umaniste. Birourile celor doi erau la o distanță de doar 15 kilometri. Abe a fost rănit de nepăsarea evidentă cu care i-a fost tratată invitația... De la jumătatea anilor 1960, calea abordată de psihologia umanistă a fost una greșită. Dumneavoastră și cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive elaborați harta de care am fi avut nevoie noi.“

3. De ce să ne obosim să fim fericiți?

20 Toate acestea culminează'. Fredrickson, B. (1998), „What good are positive emotions?“, Review of General Psychology, 2, 300-319.

21 Acest proces nu este deloc controversat'. Teoreticienii Katherine Peil și Jerry Clore subliniază faptul că emoțiile sunt senzoriale. Dat fiind că „sentimentele“, prin definiție, presupun amestecuri masive în conștiință, acest lucru pare a fi un truism - ușor de trecut cu vederea, dar extrem de important, după cum vom vedea. Peil, K. (2001), „Emotional intelligence, sensory self-regulation, and the organic destiny of the species: The emotional feedback system“, manuscris ne-publicat, Universitatea din Michigan, disponibil prin ktpeil@aol.com; Clore, G.L. (1994), „Why emotions are felt“, în P. Ekman și R. Davidson (editori), „The nature of emotion: Fundamental questions“ (pp. 103-111), New York: Oxford University Press.

22 Dacă una dintre gemenele monozigote: Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L. și Rich, S. (1988), „Personality similarity in twins reared apart and together“, Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1031-1039.

23 Positive A ffectivity: Watson, D., Clark, L.A. și Tellegen, A. (1988), „Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales“, Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063-1070.

24 To score your test'. Pentru a vă compara cu alte persoane de același sex, de aceeași vârstă și cu același nivel de educație,

accesați

website-ul, dar ea primă aproximare, media generală a AI’ momentane pentru americani este 29,7, eu o deviație standard de 7,9. în cazul AN momentane, media este de 14,8, deviația standard fiind de 5,7.

25 Când suntem bine dispuși'. Fredrickson, B. (1998), „What good are positive emotions?“. Review of General Psychology, 2, 300-319; Fredrickson, B. (2001), „The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion“, American Psychologist, 56, 218-226.

26 Aceeași deschidere'. Răspunsul este „puterea“. Aceste experimente au fost toate realizate de către Alice Isen și studenții ei de la Universitatea din Cornell. Dr. Isen a sfidat tendințele științifice, lucrând în mod exclusiv asupra nefericirii, cu mult după ce psihologia pozitivă ajunsese să fie la modă, și eu o consider ca fiind fondatoarea psihologiei experimentale a emoțiilor pozitive. Isen, A.M. (2000), „Positive affect and decision making“, în M. Lewis and J.M. Haviland-Jones (editori), Handbook of emotions (ediția a 2-a, pp. 417-435), New York: Guilford Press; Estrada, C„ Isen, A. și Young, M. (1997), „Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians“, Organizational Behavior and Human Decision Processes, 72, 117-135.

27 Apoi, tali copiii: Masters, J., Barden, R. și Ford, M. (1979), „Affective-states. expressive behavior and learning in children", Journal of Personality and Social Psychology, 37, 380-390.

28 Nu a luat decizii: Isen, A.M., Rosenzweig, A.S. și Young, M.J. (1991), „The influence of positive affect on clinical problem solving“, Medical Decision Making, 11, 221-227.

29 Viziunea „fericiți cei săraci cu duhul": Peirce, C.S. (1955), „How to make our ideas clear“, în J. Buehler (editor), Philosophical

writings of Peirce, New York: Dover.

30 Pe scurt, persoanele deprimate erau mai triste: Pentru cà în 1980 încă nu ne gândeam la fericirea pozitivă, i-am numit fericiți pe oamenii care nu erau deprimați, aceasta putând fi o eroare a întregului experiment

31 Optzeci la sută dintre bărbații americani: Headey, B. și Wearing, A. (1989), „Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model". Journal of Personality and Social Psychology, 57, 731-739. în plus, în comparație cu tinerii dc aceeași vârstă care nu fac facultate, studenții consideră că au șanse mai mari să-și găsească o slujbă, să-și facă o casă, să nu fie vie-time ale infracțiunilor și să fie scutiți de alte greutăți, cum ar fi nașterea unui copil cu dizabilități (Weinstein, 1980). Weinstein, N. (1980), „Unrealistic optimism about future life events", Journal of Personality and Social Psychology, 39, 806-820.

32 In schimb, persoanele deprimate'. Alloy, L.B. și Abramson, L.Y. (1979), „Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser", Journal of Experimental Psychology: General, 108, 441-485. Acesta a fost primul studiu efectuat pentru demonstrarea realismului depresiv. Consultați cartea mea Optimismul se învață, Capitolul 6, pentru a vedea o trecere în revistă a constatărilor despre această fascinantă și puternică iluzie a controlului. Articolul care demonstrează că realismul este un factor de risc pentru depresie este: Alloy, L. și Clements C. (1992), „Illusion of co'h-trol: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors", Journal of Abnormal Psychology, 101, 234-245.

33 Dar realitatea tuturor. Ackermann, R. și DeRubeis, R. (1991), „Is depressive realism real?", Clinical Psychology Review, 11, 365-384.

34 Se pare că oamenii fericiți își amintesc: Aspinwall, L.G., Richter, L. și Hoffman, R.R. (2001), „Understanding how optimism works: An examination of optimists’ adaptive moderation of belief and behavior“, în E.C. Chang (editor), Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice (pp. 217-238), Washington D.C.: American Psychological Association.

35 Probabil că el se și desfășoară: Davidson, R. (1999), „Biologica! bases of personality“, în V. Derlega, B. Winstead și alții (editori), Personality: contemporary theory and research, Chicago: Nelson-Hall. Davidson și colegii săi analizează pe viu activitatea cerebrală a oamenilor aflați în împrejurări fericite sau triste și astfel au legat dispoziția pozitivă de activitatea câtorva porțiuni ale lobului frontal stâng. în unul dintre cele mai interesante studii ale sale, Davidson a măsurat activitatea cerebrală a unei persoane cu aptitudini extrem de pregnante pentru meditație: Matthieu Ricard, biolog molecular francez, călugăr budist de douăzeci de ani și autorul cărții The Monk and the Philosopher. Când Ricard ajunge în stările sale superioare de „pace“, se produc schimbări drastice la nivelul lobului frontal stâng.

36 Dacă este posibil, înconjurați-vă: Am adoptat această teorie din toată inima și m-am abătut de la tradiție când am ales calea întâlnirilor cu oamenii de știință care lucrează în domeniul psihologiei pozitive. Conform judecății mele, nu criticile academice obișnuite, ci gândirea

creativă și descoperirile științifice au prioritate în acest nou domeniu, în stadiul incipient în care se găsește. Așadar, cercetătorii din domeniul psihologiei pozitive nu se întâlnesc în săli sobre din universități sau hoteluri, nu poartă cravate, nu prea se pot lăuda cu o ordine de zi prestabilită și se întâmplă deseori să ajungă în criză tie timp. Ne întâlnim anual în luna ianuarie, timp de o săptămână în Akumal, un oraș de vacanță cu prețuri modeste, situat în

Yucatan. Suntem treizeci la număr și, în fiecare dimineață și seară, stăm în jurul unei palupu timp de câteva ore și reflectăm asupra anumitor subiecte, cum ar li măsurarea calităților caracteristice sau modul în care dispoziția pozitivă fortifică sistemul imunitar. După-amiaza, un grup de trei experți într-un anumit domeniu (cum ar fi uimirea, mirarea sau ridicarea nivelului fericirii până la un anumit punct) se reunesc și scriu ori stau dc vorbă. Ne aducem și familiile în Akumal și ne plimbăm, facem scufundări și mâncăm fajitas împreună. Având în vedere că acești oameni dc știință sunt în cea mai mare parte și profesori universitari cu experiență, este înviorător gândul că în general ei au apreciat reuniunile noastre ca fiind „unele dintre cele mai grozave experiențe intelectuale din viața mea“. Mei Konner, unul dintre cei mai încărunțiți, mi-a scris chiar azi dimineață:

Trebuie să spun că experiența de la Akumal m-a ajutat să mă apropii de abordarea dc tip „deschidere și formare“ mai mult decât orice altă conferință. îmi amintesc de o conferință multicul-turală din 1973, despre psihologia infantilă, conferință ce s-a ținut într-un castel roman situat în apropierea Vienei, sau poate de anul 1987, pe care l-am petrecut la Centrul pentru Studiu Avansat, pentru a regăsi un mediu care să se asemene cu cel de la Akumal în privința puterii de a mă relaxa și de a mă face să gândesc anumite lucruri din noi puncte de vedere. Locul este important. Akumal mi-a produs un fel de stare meditativă constantă, pe care cred că s-ar putea să o fi experimentat și ceilalți.

Un alt coleg încântat, Marvin Levine, mi-a scris ca să-mi spună: „Cred că această conferință este cea mai bună (dintr-o viață profesională îndelungată) la care am participat vreodată.“ Iar unul dintre colegii noștri mai tineri și fără păr alb, a scris următoarele:

Nu am mai participat niciodată la o conferință care să se soldeze cu o cantitate atât de mare de realizări și idei bune. Sunt de

părere eă structura pe grupuri și contextul au fost j_{nc} . , , generative și inovatoare și mă tot ciupesc, încercând să nii'd \ seama dacă nu

cumva toată săptămâna aceea a fost un vjs avea cum să fie mai minunat decât atât și sunt extrem de noscător pentru că am avut ocazia să particip.

37 Când se joacă, puii de maimuță Patas: Constituirea resurselor fi zice este discutată în articolul lui Fredrickson, B. (I998), „What good are positive emotions?“. Review of Genera! Psychology, 2,300-319

38 Emofiile pozitive ii protejează pe oameni și împotriva-. Ostir, G Mar-kides, K„ Black, S. și Goodwin, J. (2000), „Emotional Well-being predicts subsequent functional independence and survival“ Journal of the American Geriatrics Society, 48, 473-478.

39 Poate văamintifi: Danner, D. și Snowdon, D. (2001), „Positive emotion in early life and longevity: Findings from the nun study“, Journal of Personality and Social Psychology, 80, 804-813; Maruta, T Colligan, R., Malinchoc, M. și Offord, K. (2000), „Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period“, Mayo Clinic Proceedings, 75, 140-143.

40 în plus, oamenii fericifc. Stone, A., Neale, J., Cox, D., Napoli, A., și alții (1994), „Daily events are associated with secretory immune responses to an oral antigen in men“, Health Psychology, 13 (5), 440-446; Segerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M. și Fahey, J. (1998), „Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress“, Journal of Personality and Social Psychology, 74, 1646-1655; Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M.E.P. și Dwyer, C. (1991), „Explanatory style and cell-mediated immunity“, Health Psychology, 10, 229-235.

41 Persoanele mai fericite au primit'. Staw, B., Sutton, R. și Pelled, L. (1994), „Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace“, Organization Science, 5, 51-71.

42 Un studiu efectuat pe scară largă'. Marks, G. și Fleming, N. (1999), „Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995“, Social Indicators Research, 46,301-323.

43 Din încercările de a stabili'. Horn, H. și Arbuckle, B. (1988), „Mood induction effects upon goal setting and performance in young children“, Motivation and Emotion, 12, 113-122.

44 Gibson, în schimb, a stat'. Weisenberg, M., Raz, T. și Hener, T. (1998), „The influence of film-induced mood on pain perception“, Pain, 76, 365-375.

45 Atât scena „cățelușilor" cât și cea a „valurilor"'. Fredrickson, B. și Levenson, R. (1998), „Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions“, Cognition and Emotion, 12, 191-220.

46 Constituirea resurselor sociale: Matas, L., Arend, R. și Sroufe, A. (1978), „Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence“, Child Development, 49, 547-556.

47 Totodată, ei dispuneau: Diener, E. și Seligman, M.E.P. (2002), „Very happy people“, Psychological Science, 13, 81-84.

48 Multe alte studii demonstrează: Pentru o trecere în revistă a tuturor informațiilor, consultați Diener, E., Suh, E., Lucas, R. și Smith, H. (1999), „Subjective well-being: Three decades of progress“, Psychological Bulletin, 125, 276-302.

49 Grija față de propria persoană: Diener, E., Lyubomirsky, S. și King, L., în curs de publicare.

50 Dn sentiment pozitiv este ca un far călăuzitor: Katherine Peil și Jerry Clore (vedeți nota anterioară de la acest capitol) au

susținut amândoi ideea că emoția pozitivă reprezintă un sistem senzorial.

4. E POSIBIL CA TOT RESTUL VIEȚII SĂ FIȚI CEVA MAI FERICIȚI?

51 Formula fericirii: Această secțiune, ea și acest capitol, se bazează mult pe ideile unui grup de lucru din domeniul psihologiei pozitive, numit „Ramura urmăririi fericirii“. Acesta este format din David Sehkade, profesor universitar de management la Universitatea din Texas, Sonja Lyubomirsky, profesor de psihologie la Universitatea din California, Riverside, și Ken Sheldon, profesor de psihologie la Universitatea din Missouri. Le mulțumesc foarte mult pentm generozitatea cu eare mi-au împărtășit ideile lor.

52 Chestionarul următor: Lyubomirsky, S. și Lepper, ILS. (1999), „A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation“, Social Indicators Research, 46, 137-155. Obținut prin amabilitatea celor de la Kluwer Academie Publishers.

53 Unele trăsături care se moștenesc extrem de ușor: Seligman, M.E.P. (1994), Whalvou can change and what you can i. New York: Knopf.

54 Povești asemănătoare celei a lui Ruth: Intervalele și punctele prestabilite ale tendințelor genetice au precedente notabile, cel mai evident provenind din textele despre cure de slăbire. Luarea în greutate demonstrează aceeași proprietate homeostatică ca și pierderea în gre-

utate: oamenii care mănâncă mult și depun multe kilograme într-o perioadă scurtă de timp au tendință să slăbească în mod „spontan“, ajungând în timp la greutatea pe care o aveau inițial. Totuși, punctele prestabilite în ceea ce privește greutatea nu sunt fixate în mod rigid; acestea au tendința să se ridice odată cu vârsta sau atunci când curele de slăbire repetate sunt urmate de creșteri spectaculoase în greutate, tot repetate. în orice caz, noțiunea de

interval prestabilit al tendințelor genetice este mai optimistă decât aceea de punct prestabilit, deoarece putem trăi la limita superioară a unui astfel de interval de fericire și nu la limita inferioară.

55 Un studiu sistematic. Brickman, R., Coates, D. și Janoff-Bulman, R. (1978), „Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?“, Journal of Personality and Social Psychology, 36,917-927. într-un studiu efectuat asupra câștigătorilor pariurilor la fotbal din Marea Britanie, Smith și Razzell (1975) au descoperit că 39% dintre ei afirmau că sunt „foarte fericiți“, de două ori mai mult decât persoanele folosite ca etaloane de control, dar raportau, totodată, pierderea unui număr mai mare de prieteni și experimentarea unor sentimente mai reduse de împlinire. Smith, S. și Razzell, P. (1975), The pools winners, Londra: Caliban Books.

56 în câțiva ani: Silver, R. (1982), „Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability“, teză de doctorat nepublicată, Northwestern University: Evanston, Illinois.

57 Dintre persoanele cu tetraplegie extremă: Hellmich, N. (9 iunie 1995), „Optimism often survives spinal chord injuries“, USA Today, p. D4.

58 Aceste constatări se potrivesc: Lykken, D. și Tellegen, A. (1996), „Happiness is a stochastic phenomenon“, Psychological Science, 7, 186-189.

59 Studiile au demonstrat că posesiunile și realizările: Literatura prolifică pe această temă este trecută în revistă de Diener, E. (2000), „Subjective well-being“, American Psychologist, 55, 34-43.

60 Moartea unui copil: Lehman, D., Wortman, C. și Williams, A. (1987), „Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash“, Journal of Personality and Social Psychology, 52,218-231.

61 Cei care îngrijesc rude bolnave de Alzheimer: Vitaliano, RR Russo, J., Young, H.M., Becker, J. și Mahno, R.D. (1991), „The screen for caregiver burden“, Gerontologist, 31, 76-83.

62 ...iar locuitorii țărilor extrem de sărace: Diener, E., Diener, M. și Diener, C. (1995), „Factors predicting the subjective well-being of nations“, Journal of Personality and Social Psychology, 69, 851 -864.

63 Circumstanfele: Diener, E., Suh, E., Lucas, R. și Smith. H. (1999), „Subjective well-being: Three decades of progress". Psychological Bulletin, 125, 276-302. Aceasta este lucrarea de bază pe tenia modului în care circumstanțele externe influențează fericirea, iar această parte a capitolului urmărește logica acestora.

64 Doar 38, respectiv 24%: Diener, E. și Diener, C. (1995), „Most people are happy“. Psychological Science, 7, 181-185.

65 în 1967, la începutul cercetărilor serioase: Wilson, W. (1967), „Correlates of avowed happiness", Psychological Bulletin, 67,294-306.

66 Ambele citate, aparent: Grup de evaluare (1994), World values survey, 1981-1994 and 1990-1993 (Fișier de pe computer, versiune ICPSR.), Ann Arbor, Michigan: Institute for Social Research.

67 ...Franța si Japonia: Diener, E. și Suh, E. (1997), „Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators“, Social Indicators, 40, 189-216; Myers, D. (2000), „The funds, friends, and faith of happy people", American Psychologist, 55, 56-67.

68 Totuși. in țările bogate: Seligman M. și Csikszentmihalyi, „Positive Psychology: An Introduction“, American Psychologist, 55. 5-14 (2000). Când am trecut în revistă împreună cu dr. Csikszentmihalyi informațiile care demonstrau că fericirea oamenilor săraci din America nu crește pe măsura cuantumului de bani de care

dispun, am primit o scrisoare critică foarte interesantă. Autorul scrisorii susținea că astfel de informații subminau lupta pentru dreptate socială din Statele Unite (și a insinuat că umanitatea ar avea mai mult de câștigat dacă astfel de informații ar fi ținute secrete). Aceasta este o obiecție profundă. Părerea mea este că sporirea fericirii este principalul obiectiv al psihologiei pozitive, dar nu neapărat și al dreptății. Poate fi corect din punct de vedere moral și dezirabil din punct ile vedere politic să încercăm sa micșorăm diferențele financiare dintre bogați și săraci, nu pe motiv că astfel săracii vor deveni mai fericiți (ceea ce nu sc va întâmpla, probabil), ci din cauză că este o obligație justă și umană.

69 Chiar și cei care sunt extrem de bogați: Ibid, și Diener, E., 1 lorwitz, J. și Emmons, R. (1995), „Happiness of the very wealthy", Social Indicators, 16, 263-274.

70 Robert Biswas-Diener: Biswas-Diener, R. și Diener, E. (2002), „Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of ('aleutta". Social Indicators Research: Biswas-Diener, R. (2002). „Quality of life among the homeless" (în curs de publicare).

71 Importanța pe care o acordați banilor: Richins, M.L. și Dawson,

S. (1992), „A consumer values orientation for materialism and its

measurement: Scale development and validation", Journal of Consumer Research, 19, 303-316; Sirgy, M.J. (1998), „Materialism and quality of life", Social Indicators Research, 43, 227-260.

72 Dar și părerea cinică: Mastekaasa, A. (1994), „Marital status, distress, and well-being", Journal of Comparative Family Studies, 25, 183-206.

73 Ce concluzie putem trage: Idem și Mastekaasa, A. (1995), „Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons", Journal of Community and Applied Social Psychology, 5, 21-39.

74 La urma urmelor, persoanele deprimate: într-un amplu studiu efectuat pe 14 000 de adulți germani, de Diener, Lucas, R., Clark, A., Yannis, C. (2002), „Reexamining adaptation and marital happiness: Reactions to changes in marital status“ (manuscris), aceștia au descoperit că oamenii care sunt mai fericiți de la bun început au șanse mai mari de a se căsători.

75 Există doar o corelație: Bradbum, N. (1969), The structure of psychological well-being, Chicago: Aldine; Watson, D. și Clark, L.A. (1992), „Affects separable and inseparable: On the hierarchical arrangement of the negative affects“, Journal of Personality and Social Psychology, 62,489-505; Larsen J., McGraw, A.R și Cacioppo, J. (2001), „Can people feel happy and sad at the same time?“, Journal of Personality and Social Psychology, 81, 684-696.

76 Apoi, s-au efectuat studii: Wood, W. Rhodes, N. și Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. Psychological Bulletin, 106, 249-264; Nolen-Hoeksema, S. și Rusting, C.L. (2000), „Gender differences in well-being“, în D. Kahneman, E. Diener și N. Schwarz (editori), Well-being: The foundations of hedonic psychology, New York: Russell Sage Foundation.

77 ...stările euforice în care ajungem: Solomon, R. și Corbit, J. (1974), „An opponent process theory of motivation“, Psychological Review, 81, 119-145.

78 ...a demonstrat că tinerețea: Diener, E. și Suh, E. (1998), „Age and subjective well-being: An international analysis“, Annual Review of Gerontology, 77,304-324.

79 Atât sentimentul de „afi în al nouălea cer": Mroczek, D.K. și Kolarz, C.M. (1998), „The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness“, Journal of Personality and Social Psychology, 75, 1333-1349.

80 Totuși, din punct de vedere obiectiv, se pare: Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. și Link, K.E. (1993), „Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health“, Journal of Personality and Social Psychology, 64, 646-653.

81 Remarcabil este faptul că până și pacienții: Breetvelt, I.S. și van Dam, F.S.A.M. (1991), „Underreporting by cancer patients: The case of response-shift“, Social Science and Medicine, 32, 981-987.

82 Persoanele care sunt internate în spital: Verbrugge, L.M., Rcoma, J.M. și Gruber-Baldini, A.L. (1994), „Short-term dynamics of disability and well-being“, Journal of Health and Social Behavior, 35, 97-117.

83 Deși educația: Witter, R.A., Okun, M.A., Stock, W.A. și Haring, M.J. (1984), „Education and subjective well-being: A meta-analysis“, Education Evaluation and Policy Analysis, 6,165-173; Diener, E., Suh, E., Lucas, R. și Smith, H. (1999), „Subjective well-being: Three decades of progress“, Psychological Bulletin, 125, 276-302.

84 Nici inteligența: Sigelman, L. (1981), „Is ignorance bliss? A reconsideration of the folk wisdom“, Human Relations, 34, 965-974.

85 Persoanele care suportă urmările: Schkade, D. și Kahneman, D. (1998), „Does living in California make people happy?“, Manuscris nepublicat, Universitatea Princeton.

86 TFwtp de o jumătate de secol: Myers, D. (2000), „The funds, friends and faith of happy people“, American Psychologist, 55, 56-67. Realizează o trecere în revistă a numeroaselor texte concentrate asupra legăturilor pozitive date de credința religioasă.

87 Dar totul va fi bine: Iulian din Norwich, Revelations of Divine Love (Capitolul 27, cea de-a treisprezecea revelație, și Capitolul 68), în Doyle, Brendan (1983), Meditations with Julian of Norwich, Santa Fe, New Mexico.

88 Fără îndoială, ați observat: Argyle, M. (2000), „Causes and correlates of happiness“, în D. Kahneman, E. Diener și N. Schwarz (editori), Well-being: The foundations of hedonic psychology, New York: Russell Sage Foundation.

5. Satisfacția față de trecut

89 Emoțiile pozitive pot fi legate de: Optimismul, încrederea în propriile forțe, speranța și credința sunt emoții momentane care rezultă adeseori din exercitarea trăsăturilor mai trainice, pe care le vom aborda în Capitolul 9: stilul explicativ optimist și speranța.

90 Scara satisfacției în viață: Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. și Griffin, S. (1985), „The satisfaction with life scale“, Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.

91 Studentul obișnuit din America de Nord: Pavot, W. și Diener, E. (1993), „Review of the satisfaction with life scale“, Psychological Assessment, 5, 164-172.

92 Această viziune este susținută: Teasdale, J. (1997), „The relationship between cognition and emotion: The mind-in-placc in mood disorders“, în D.M. Clark și C. Eair-burn (editori), Science and practice of cognitive behavior therapy (pp. 67-93), New York: Oxford University Press.

93 Injecțiile care stimulează secreția de adrenalină: Schächter, S. și Singer, J. (1962), „Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state“, Psychological Review, 69, 379-399.

94 Voma și greața: Seligman, M.E.P. (1970), „On the generality of the laws of learning“, Psychological Review, 77, 406-418.

95 Acum treizeci de ani: Pentru o trecere în revistă a tuturor informațiilor consultați: Seligman, M.E.P. (1993), Whatyou can change and what you can't, New York: Knopf.

96 Persoanele care suferă de sindromul atacului de panică: Clark, D. și Clayboum. M. (1997), „Process characteristics of worry anil obsessive intrusive thoughts“, Behaviour Research and Therapy, 35(12), 1139-1141.

97 Înfierare dintre aceste scurte scene: Beck, A.T (1999), Prisoners of hate, New York: HarperCollins. Cartea aduce argumente deosebit de convingătoare referitoare la fundamentul cognitiv al furiei și violenței declarate de interpretarea trecutului.

98 Sunteți de părere că trecutul: Toate aceste doctrine cuprinzătoare sunt extrapolări ale afirmației lui Laplace, în trei domenii științifice particulare. Pierre-Simon Laplace (1749-1827), matematician francez iluminist, a făcut cea mai clară și mai îndrăzneață afirmație deterministă. A spus că, dacă am cunoaște poziția și impulsul fiecărei particule din univers la un moment dat, am putea prezice întregul viitor al universului și am descoperi lot trecutul. Atunci când suprapunem peste superstructure lui Laplace afirmațiile deterministe ale lui Darwin, din domeniul biologiei, ale lui Marx, din domeniile sociologiei și politicii, și ale lui Freud, din psihologie, creăm o construcție destul de impunătoare - o versiune laică a doctrinei calviniste a predestinării, care spune că în puterea omului nu stă absolut nimic. în această situație, mai este oare de mirare că atât de multe persoane educate din secolul XX au început să creadă că sunt

prizonierele trecutului lor, fiind condamnate de accidentele de atunci să se îndrepte spre un viitor predestinat?

De fapt, da, este de mirare. în primul rând, din cauza faptului că argumentul este mult mai puțin solid decât pare și, în al doilea rând, din cauza faptului că Laplace (în compania unor aliați atât de marcanți precum Darwin, Marx și Freud) a înfruntat forțe intelectuale remarcabile, care susțineau contrariul. Gândirea americană din secolul al XIX-lea nu aprecia prea mult determinismul istoric și nici eu n-o fac. Chiar dimpotrivă.

Americanii educați din secolul al XIX-lea credeau cu fermitate, din motive absolut întemeiate, în două doctrine psihologice aflate în strânsă legătură: a liberului-arbitru și a caracterului. Fiecare dintre acestea a fost combătută în secolul XX. Voi discuta despre soarta doctrinei caracterului în Capitolul 8. Prima doctrină, a liberului-arbitru, împreună cu toate elementele care o susțineau, a fost cea care s-a întors împotriva lui Laplace și a aliaților săi. Istoria sa modernă începe cu protestantul liberal olandez Jacob Arminius (1560-1609). Opunându-li-se lui Luther și lui Calvin, Arminius susținea că oamenii au libertate de gândire și că pot ajunge, prin voință proprie, să acorde grația divină. Această afirmație poartă numele de „Erezia lui Arminius“, din moment ce se presupune că grația divină vine numai de la Dumnezeu. Apoi, erezia s-a răspândit prin intermediul predicilor evanghelice carismatice ale lui John Wesley (1703-1791). Fiind fondatorul englez al metodismului, Wesley susținea că oamenii au voință și, în consecință, fiecare dintre noi poate participa în mod activ, prin fapte bune, la salvarea propriului suflet. Predicile uimitoare ale lui Wesley, ținute în orașe, târguri și sate din Anglia, Țara Galilor, Irlanda de Nord și coloniile americane, au făcut ca metodismul să devină o religie puternică și populară în prima jumătate a secolului al XIX-lea. Ideea de liber-arbitru a pătruns astfel în conștiința poporului american și aproape toate formele de creștinism american - chiar și luteranismul și calvinismul - au ajuns să accepte această doctrină. Oamenii de rând nu se mai considerau a fi elemente pasive, care nu puteau decât să aștepte să li se acorde grația divină. Viața umană obișnuită putea fi îmbunătățită; oamenii de rând aveau posibilitatea de a deveni mai buni. Prima jumătate a secolului al XIX-lea s-a transformat în marea epocă a reformelor sociale, în cea de-a Doua Mare Trezire. Religia evanghelică a frontierei mobile americane era foarte individualistă, iar întâlnirile pentru rugăciune culminau cu reprezentarea dramei alegerii lui Iisus

Cristos. Au început să apară utopii ce aveau drept scop ajungerea omului la perfecțiune.

Atmosfera din America secolului al XIX-lea era terenul perfect pentru dezvoltarea acestei doctrine. Individualismul radical, ideea că toți oamenii sunt egali, frontiera mobilă nesfârșită de-a lungul căreia valuri de imigranți puteau să-și găsească libertatea și bunăstarea, instituția educației universale, ideea că infractorii puteau fi reabilitați, eliberarea sclavilor, evoluția spre dreptul de vot al femeilor și idealizarea antreprenoriatului reprezentau manifestări ale impunerii voinței proprii; în toate aceste aspecte, se putea vedea că mințile americane ale secolului al XIX-lea luaseră în serios această doctrină, înainte ca Darwin, Marx și Freud să-i dea o palmă. Americanii nu se mai agățau de ideea că suntem prizonieri ai trecutului.

în secolul XX, cele două curente contrare au dus la un blocaj. Pe de o parte, tradițiile religioasă și politică ale Americii îmbrățișau ideea de liber-arbitru, iar experiența de fiecare zi părea să confirme în mii de feluri diferite corectitudinea doctrinei. Pe de altă parte, studenții descopereau că edificiul științei părea să le ceară să renunțe la ea. La începutul celui de-al treilea mileniu, americanii instruiți vorbesc din toată inima despre libertate și posibilitate de alegere. Libertatea de gândire este o parte integrantă atât a discursului nostru politic („Voința poporului“, „Voi readuce caracterul în Casa Albă“), cât și a conversației obișnuite („V-ar deranja să stingeți țigara?“, „Preferi să mergem la film sau să ne uităm la televizor?“). Totuși, argumentele științifice rigide o exclud. Această excludere se oglindește în deciziile judecătorești („circumstanțe atenuante“, „nevinovat pe motive de sănătate mintală“) și, cel mai important, în modul în care majoritatea oamenilor instruiți se gândesc la trecutul lor. 99 Sunt de părere că se acordă o importanță prea mare'. Bibliografia recomandată este ordonată după subiect. Divorț'. Forehand, R. (1992), „Parental divorce and adolescent maladjustment: Scientific inquiry vs. public information“, Behaviour Research and Therapy, 30, 319-328. Această lucrare este folositoare ca măsură corectivă a literaturii alarmiste de popularizare despre divorț. Conflictul, și nu divorțul în sine, este cel care face rău. Moartea părintelui: Brown G. și Harris, T. (1978), Social origins of depression, Londra: Tavistock. Ordinea

nașterii: Galbraith, R. (1982), „Sibling spacing and intellectual development: A closer look at the confluence models“, Developmental Psychology, 18, 151-173. Adversitatea (general): Clarke, A. și Clarke, A.D. (1976), Early experience: Myth and evidence,

New York: Free Press; Rutter, M. (1980), „The long-term effects of early experience“, Developmental Medicine and Child Neurology, 22, 800-815.

100 Traumele majore'. Când cercetătorii investighează serios realitatea, nemărginindu-se doar să declare că suntem produsele copilăriei noastre, lipsa unei continuități clare între copilărie și maturitate vine ca o lovitură. Aceasta este o descoperire majoră a psihologiei dezvoltării de-a lungul întregii vieți. Schimbarea descrie ceea ce ni se întâmplă la maturitate cel puțin la fel dc bine ca și continuitatea. Pentru rezumate bune ale numeroaselor texte de specialitate pe această temă, consultați: Rutter, M. (1987), „Continuities and discontinuities from infancy“, în J. Osofsky (editor), Handbook of infant development (ediția a doua, pp. 1256-1298). New York: Wiley; Plomin, R., Chi-puer, H. și Loehlin, J. (1990), „Behavior genetics and personality“, în L. Pervin (editor), Handbook of personality theory and research (pp. 225-243). New York: Guilford.

101 Acum există studii'. Studiile despre gemeni și adopții sunt citate în notele Capitolului 3. Vedeți mai ales Plomin, R. și Bergeman, C. (1991), „The nature of nurture: Genetic influence on environmental measures“, Behavioral and Brain Sciences, 14, 373-427. Și un alt studiu important: Bouchard, T. și McGuc, M. (1990), „Genetic and rearing environmental influences on adult personality: An analysis of adopted twins reared apart“, Journal of Personality, 68, 263-282.

Există un domeniu aflat în plină dezvoltare, care se ocupă de cercetarea antecedentelor din copilărie ale problemelor de la maturitate. Ocazional, apar efecte fiabile, dar ceea ce mă uimește,

având în vedere literatura de specialitate despre moștenirea genetică, este absența oricărei teoretizări genetice din acest domeniu. De exemplu, există două studii recente, bine realizate de altfel, care descoperă: (1) corelații între modul în care mamele își tratează copiii și infracționalitatea ulterioară a copiilor și (2) corelații între traumele din copilărie și încercările ulterioare de sinucidere. Ambele studii interpretează evenimentele din copilărie ca având importanță cauzală, dar ambele eșuează în explorarea posibilității ca atât comportamentul la vârsta adultă, cât și evenimentele din copilărie să fie rezultatul unei terțe variabile genetice. Stattin, H. și Klackenberg-Lar-sson, I. (1990), „The relationship between maternal attributes in the early life of the child and the child’s future criminal behavior“, Development and Psychopathology, 2,99-111 ; Van der Kolk, B., Perry, C.

și Herman, J. (1991), „Childhood origins of self-destructive behavior“, American Journal of Psychiatry, 148, 1665-1671.

102 în paralel, copiii adoptați'. Puteți găsi o abordare extinsă și mai academică a efectelor copilăriei în Capitolul 14 din lucrarea: Seligman, M.E.P. (1994), fVhatyou can change and what you can't, New York: Knopf.

103 Asta înseamnă că angajamentul'. Determinismul strict a suferit un eșec răsunător în cazul freudienilor, este prea general pentru a prezice toate cazurile particulare ale darwinienilor, iar în ceea ce-1 privește pe Marx, singurul cămin rămas după căderea Cortinei de Fier pentru ideea lui de inevitabilitate istorică este oferit de catedrele de engleză ale câtorva universități americane de elită.

Argumentele filozofice pentru determinismul strict și pentru afirmația lui Laplace sunt, totuși, mai greu de combătut decât pretențiile empirice ale lui Freud și Marx. Acesta nu este locul potrivit pentru a trece în revistă toate ascunzișurile determinismului radical, ale determinismului temperat sau ale liberului-arbitru. Este suficient să spunem doar că argumentele în favoarea determinismului radical

sunt departe de a fi evidente (unii ar spune chiar că sunt șovăielnice sau vagi) și că cititorii care cred cu tărie în el, fiind convinși că suni legați de trecutul lor, nu s-ar simți total eliberați dacă ar cunoaște detaliile acestei tainice controverse neconcitiate. în schimb, aș vrea să vorbesc despre o nouă abordare a conceptului de liber-arbitru, pe care o consider a fi ca o adiere de primăvară în această răsuflată dispută talmudică. Ea are avantajul de a da o oarecare credibilitate afirmației lui Laplace, permițându-ne în același timp să ne simțim total eliberați de constrângerile trecutului, chiar și în situația în care Laplace are dreptate.

Liberul-arbitru nu reprezintă doar senzația mintală a alegerii neconstrânse, nu este doar un termen indispensabil al discursului politic și legal ori un simplu termen al conversației obișnuite. Liberul-arbitru este o realitate a naturii, bazată pe argumente științifice - o realitate psihologică și biologică. în viziunea mea, el a apărut în evoluție datorită faptului că are o importanță enormă în competiția pentru supraviețuire și pentru asigurarea cu succes a reproducerii, în cazul tuturor speciilor inteligente. Ființele umane aparțin unei specii ai cărei membri se află într-o permanentă competiție pentru găsirea unui partener de viață. Și, de-a lungul evoluției, întreaga lor specie a luptat pentru supraviețuire, împotriva atacatorilor inteligenți.

Lumea animalelor este plină de exemple de intimidare, gesturi inutile și încercări de a avea un comportament imprevizibil. S-ar părea

că direcția în care țâșnește un popândău atunci când un vultur se năpustește asupra sa este imprevizibilă din punct de vedere statistic; dacă ar fi previzibilă, probabil că nu ar mai exista popândăi. Acțiunile aleatorii și bluful nu sunt singurele mecanisme prin care evoluția se asigură că prădătorii nu vor reuși să prevadă următoarele mișcări ale prăzilor. Dacă aș avea un comportament complet previzibil pentru o altă ființă umană cu care aș intra în competiție pentru aceeași parteneră, persoana respectivă ar fi întotdeauna cu un pas înaintea mea și i-ar fi foarte ușor să câștige. Dacă aș avea un comportament total previzibil fie pentru un animal de pradă, fie

pentru o altă ființă umană care ar vrea să-mi fure resursele, aș intra direct în ghearele morții. Din acest motiv, este foarte important ca o mare parte din comportamentul nostru să fie imprevizibil pentru animalele de pradă, pentru membrii propriei noastre specii sau chiar pentru noi înșine - căci dacă am ști exact ce avem de gând să facem, evoluția ar alege modalități în care acest lucru să devină clar și pentm concu-renții noștri. (Robert Nozic a adus acest argument la întâlnirea din 1998 a Asociației Americane de Psihologie din San Francisco.)

Dacă sunteți jucător de poker, ca mine, știți cât de greu este să ai o mimică eficace, pentru a putea juca fără să „te dai de gol". Suntem o specie cu grad mare de imprevizibilitate - suntem o specie aleasă pentru jocul de poker. în afară de cacealma și gesturi inutile, ființele umane dispun și de un proces intern dc luare a deciziilor, proces care nu este vizibil din exterior și care nu poate fi prevăzut pe baza istoriei noastre personale. Datorită acestui proces putem fi, literalmente, cu un pas înaintea concurenței.

Cred că acesta este procesul pe care îl considerăm a fi libertatea de opțiune. Observați că, deși procesul meu de luare a deciziilor nu trebuie să fie transparent nici pentru alții, nici pentru mine, totuși el nu trebuie să se situeze în afara relațiilor cauzale și nici nu trebuie să fie nedeterminat - trebuie să fie nedeterminat doar pentru alți membri ai speciei mele, pentru alți prădători inteligenți (și pentru mine însumi). Conceptul de liber-arbitru nu contrazice afirmația lui Laplace. El nu neagă faptul că o ființă atotștiutoare (calitate pe care concurenții mei nu o au) sau o teorie științifică perfectă din viitorul îndepărtat ar putea prezice fără greș comportamentul uman. Afirmă doar că nimic din ceea ce a produs evoluția până acum nu poate prezice acest comportament. Astfel s-ar putea explica și motivul pentru care statisticile științelor sociale, indiferent cât ar fi de perfecționate și ce subiect ar avea, nu depășesc niciodată procentajul de 50%. Cele

50 de procente neprevăzute sunt considerate, de obicei, a fi erori de evaluare, dar acest fapt poate constitui o barieră reală, solidă, în calea prezicerii acțiunii umane. Natura statistică a prezicerii acțiunii umane pe baza geneticii, neuronilor și comportamentului ar putea reflecta domeniul rămas disponibil pentru manifestarea libertății de opțiune, de luare a deciziei și de impunere a voinței proprii. Aceasta este o versiune cu regresie multiplă a principiului lui Heisenberg, formulat pentru științele biologice și sociale, dar, desigur, nu invocă nici un mecanism asemănător celui implicat în respectiva teorie.

104 Metodele terapiei cognitive: Seligman, M.E.P. (1994), Whatyou can change and what you can’t, New York: Knopf. Vedeți Capitolul 7 pentru o trecere în revistă a medicamentelor și psihoterapiilor împotriva depresiei.

105 Exprimarea deschisă a ostilității: Ibid. Vedeți Capitolul 9 pentru o trecere în revistă. Pentru a citi despre bolile de inimă, consultați Williams R., Barefoot J. și Shekelle R. (1985). „The health consequences of hostility“, în M. Chesney și R. Rosenman (editori), Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders, New York: McGraw Hill.

106 In schimb, reacțiile prietenoase: Hokanson, J. și Burgess, M. (1962), „The effects of status, type of frustration, and aggression on vascular processes“, Journal of Abnormal and Social Psychology, 65, 232-237; Hokanson, J. și Edelman, R. (1966), „Effects of three social responses on vascular processes“, Journal of Abnormal and Social Psychology, 442-447.

107 Sondajul recunoștinței: McCullough, M., Emmons, R. și Tsang, J. (2002), „The grateful disposition: A conceptual and empirical topography“, Journal of Personality and Social Psychology, 82,112-127.

108 Totuși, la puțin timp după aceea: Emmons, R. și McCullough, M. (2002), „Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life“ (ne-publicat).

109 Pe de altă parte, Nelson Mandela: îi mulțumesc lui Dan Chirot, colegul care a dat un suflu nou științei sociale a conflictelor etnopo-litice, pentm că a discutat aceste exemple cu mine.

110 Totuși, nu există nici o modalitate cunoscută: Wegner, D. și Zana-kos, S. (1994), „Chronic thought suppression“, Journal of Personality, 62, 615-640.

111 Iată câteva dintre motivele obișnuite: Vă recomand analiza lucidă a lui Everett Worthington asupra controversei pe marginea iertării

și neiertàrii, pe care o găsiți în Worthington, E. (2001), Five steps to forgiveness, New York: Crown. Secțiunea de față se bazează în mare parte pe această carte.

112 Nu îi poți face rău vinovatului-. Ibid.

113 Starea de sănătate fizică: Seligman, M.E.P. (1994), What you can change and what you can’t, New York: Knopf. Vedeți Capitolul 9, „The Angry Person.“

114 Iată o scară elaborată: McCullough, M., Rachal, K., Sandage, S., Worthington, E., Brown, S. și Hight, T. (1998), „Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement“, Journal of Personality and Social Psychology, 75,1586-1603.

115 „Mama a fost ucisă... " îmi mai iau o dată instrumentul de scris pe 13 septembrie 2001, la patruzeci și opt de ore după atacurile teroriste de la New York și Washington. Deși, în cazul meu, implicarea este mult mai puțin personală decât în cel al lui

Worthington, tot nu este ușor să scrii despre iertare în aceste condiții. Am un rezultat scăzut pe scara TRIM a răzbunării, așa că majoritatea gândurilor mele se îndreaptă acum spre prevenire - prevenirea terorismului nuclear, biologic și chimic împotriva copiilor și nepoților noștri, împotriva întregii lumi civilizate. Acum, teroriștii ne-au arătat că dispun de astfel de arme de război. în viziunea mea, pentru a putea lua măsuri preventive viabile, națiunile civilizate trebuie să distrugă cuiburile terorismului, dar, și mai important, să răstoarne diabolicele guverne ale jihadului. Atunci când astfel de guverne sunt răsturnate, o mare parte a populației urmează noul guvern. Transformarea populațiilor din Japonia, Germania și fosta Uniune Sovietică sub regimuri nefaste a fost urmată de o retransformare a lor, sub conduceri democratice, dându-ne o lecție uimitoare de istorie. îmi cer scuze pentru această notă - nu am nici cea mai vagă idee cum va suna ea peste ani -, dar acum îmi este necesară din motive de ordin emoțional.

116 Testul a dat rezultate vizibile: Harris, A., Thoresen, C., Luskin, F., Benisovich, S., Standard, S., Bruning, J. și Evans, S. (2001), „Effects of forgiveness intervention on physical and psychosocial health“, lucrare prezentată la întrunirea anuală a Asociației Americane de Psihologie, la San Francisco, în august 2001. Pentru treceri în revistă ale celorlalte studii de intervenție, vedeți Thoresen, C., Luskin, F. și Harris, A. (1998), „Science and forgiveness interventions: Reflections and recommendations“, în E.L. Worthington (editor), Dimensions of Forgiveness: Psychological research and theological perspectives, Philadelphia: Templeton Foundation Press. Pentru a vă convinge că

incapacitatea de a ierta are legătură cu diverse boli și afecțiuni, consultați van Oyen, C., Ludwig, T. și Vander Laan, K. (2001), „Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health“, Psychological Science, 12, 117-123.

117 Pentru a-Iparafraza pe Robertson Davies'. Davies, R. (1976), „What every girl should know“, One-half of Robertson Davies, New

York: Penguin.

6. Perspectiva optimistă asupra viitorului

118 Optimismul și speranța'. Seligman, M.E.P. (2004), Optimismul se învață, București: Editura Humanitas. Este cea mai completă sursă și o mare parte din acest capitol este adaptată după această lucrare.

119 Există două dimensiuni esențiale: în lucrul cu persoanele depresive, s-a mai inclus o a treia dimensiune, personalizarea, deoarece ele își asumă adeseori o vină mai mare decât ar fi normal pentru evenimentele neplăcute și cred că au mai puține merite în cazul celor plăcute decât ar fi îndreptățiți s-o facă. Având în vedere că cititorii acestei cărți sunt în majoritate persoane nedepresive, există pericolul unor distorsiuni în direcție inversă, ei putând avea tendința să-și asume o vină insuficientă în cazul nenorocirilor și prea multe merite atunci când au succes. De aceea, această dimensiune a fost omisă.

120 Sporirea optimismului și speranței: Acesta este parcursul prescurtat, îi mulțumesc lui Karen Relvich pentru unele dintre exemple. Parcursul extins se găsește în Capitolul 12 din Seligman, M.E.P. (2004), Optimismul se învață, București: Editura Humanitas.

121 Este important să înțelegeți diferența: Oare psihologia pozitivă nu este decât gândire pozitivă reactualizată? Psihologia pozitivă are o legătură filozofică cu gândirea pozitivă, dar nu și una empirică. Erezia lui Arminius (discutată pe larg în notele de la Capitolul 5) stă la baza metodismului, iar gândirea pozitivă definită de Norman Vincent Peale a evoluat din metodism. Psihologia pozitivă are bazele legate și de alegerea liberă individuală, iar în acest sens, ambele teorii au rădăcini comune.

Dar psihologia pozitivă este semnificativ diferită de gândirea pozitivă, din mai multe puncte de vedere.

în primul rând, gândirea pozitivă este o activitate de fotoliu. Psihologia pozitivă, pe de altă parte, este legată de un program de activitate științifică empirică. în al doilea rând, psihologia pozitivă nu se leagă doar de pozitivitate. Ea are o balanță, care spune că, în ciuda numeroaselor avantaje ale gândirii pozitive, există momente în eare gândirea negativă este de preferat. Deși s-au Scut multe studii eare corelează pozitivitatea cu sănătatea, longevitatea, sociabilitatea și succesul. balanța mărturiilor experimentale sugerează eă în anumite situații gândirea negativă duce la o evaluare mai corectă. Atunci când evaluarea corectă este direct legată de rezultate posibil catastrofice (cum ar fi, de exemplu, situația in care pilotul unui avion decide să-și dezghețe aripile avionului), ar trebui să fim pesimiști cu toții. Având în vedere aceste beneficii, psihologia pozitivă își propune să obțină un echilibru optim între gândirea pozitivă și cea negativă. în al treilea rând, multe dintre figurile de frunte ale mișcării psihologiei pozitive și-au petrecut zeci de ani lucrând la partea „negativă” a lucrurilor. Psihologia pozitivă este un supliment al psihologici negative, dar nu un substitut al acesteia. (Această notă este adaptată după un manuscris nepublicat; Seligman, M.E.P. și Pawelski, J., „Positive Psychology“; FAQs.)

7. Fericirea la timpul prezent

122 Plăcerile'. Cavafy, C. P. (1975), Collected poems (E. Keeley și P. Sherrard, traducători), Princeton, New Jersey: Princeton University Press. Reprodus cu permisiunea Princeton University Press.

123 Instaurarea poftei'. Pentru o trecere în revistă, vedeți Shizgal, P. (1997), „Neural basis of utility estimation“, Current Opinion in Neurobiology, 7, 198-208.

124 Iureșul vieții: Vă recomand călduros studiul incisiv al lui James Gleick (2000), Faster: The acceleration of just about everything, New York: Little, Brown; și micul, dar profundul studiu al lui Stewart Brand, The clock of the long now (New York : Basie

Books, 2000), Ambele lucrări tratează subiectul puternicului impact psihologic al vitezei imprimate de tehnologiile de ultimă oră.

125 Fred Ii. Bryant și Joseph Veroff: Opera lor majoră nepublicată, Savoring: A process model for positive psychology, este destinată, după părerea mea, să devină o lucrare de referință. Consultați și Bryant, F.B. (1989), „A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and savoring“. Journal of Personality, 57,773-797.

126 In prezenfa albă și goală: Tietjcns, E. (1923), »The most-sacred mountain“, în J.B. Rittenhouse (editor), The second book of modern verse. New York: Houghton-Mifflin.

127 Acest grup înva(ă mult: Langer, E. (1997), The power of mindful learning, Cambridge, Massachusetts: Perseus.

128 Meditația transcendentală și celelalte tehnici: Pentru mai multe informații despre beneficiile cognitive ale meditației, vă recomand lucrarea lui Jon Kabat-Zinn (1994), Wherever you go, there you are, New York: Hyperion.

129 Aici nu este locul potrivit: Levine, M. (2000), The Positive psychology of buddhism and yoga, Mahwah, New Jersey: Erlbaum.

130 Nu poate fi atinsă decât: Ii mulțumesc lui Daniel Robinson, profesor emerit la Universitatea din Georgetown, mai ales pentru că m-a îndrumat spre lucrările lui Aristotel (în special spre Cartea 10 din Etica nicomahică) și, mai general, pentru că a păstrat făclia atenie-nilor aprinsă în piața prea golașă a psihologiei americane modeme. Lectura lucrărilor lui Aristotel este foarte dificilă, așa că cel mai mult mi-a folosit lucrarea lui Urmson, J.O. (1988), Aristotle s ethics, Londra: Basil Blackwell. „Dar pentru Aristotel savurarea unei activități nu este rezultatul acesteia, ci ceva care abia poate fi distins de activitatea însăși; pentm el, a face un lucra pentm simpla plăcere de a-1 face înseamnă a face un lucru de dragul lui.“ (Ibid., p. 105). O lucrare foarte folositoare pentm explicarea deosebirii dintre

recompense morale și plăceri este scrisă de Ryan, R. și Deci, E. (2001), „On happiness and human potential“, Annual Review of Psychology, 51,141-166. Ca și mine, autorii împart cercetările din domeniul stării de bine în abordări hedoniste, care se concentrează asupra emoțiilor, și în abordări eudaitnonice, care se concentrează asupra persoanei în totalitatea sa. Pentm abordarea eudaimonică, sunt foarte importante studiile realizate de Carol Ryff și de colegii ei. Aceștia au explorat problema stării de bine în contextul elaborării unei teorii a evoluției de-a lungul întregii vieți. Bazându-se tot pe ideile lui Aristotel, ei nu descriu starea de bine doar ca fiind un rezultat al plăcerii, ci ca pe o „luptă pentm perfecțiune, care reprezintă atingerea adevăratului potențial“. Ryff, C. (1995), „Psychological well-being in adult life“, Current Directions in Psychological Science, 4, 99-104. Totuși, eu nu sunt de acord cu termenii eudaimonici de „potențial uman“ și de „persoană completă“, deoarece îi consider evazivi, iar explicarea lor în termeni științifici necesită realizarea de corelații cu mulți alți termeni. Mai curând, prefer să consider că alternativa eudaimonică a plăcerii este o urmărire a recompenselor morale.

131 Contribuția deosebită a lui Mike: Csikszentmihalyi, M. (1991), Flow, New York: Harper. Aceasta este deja o lucrare de referință, fiind cea mai bună carte scrisă pe tema recompenselor morale. Exemplele mele sunt citate din carte.

132 Alegerea constantă a plăcerilor facile’. Una dintre problemele importante pe care trebuie să le rezolve psihologia socială este determinarea motivului pentru care ființele umane aleg cu atât de multă ușurință plăcerile în locul activităților despre care știu foarte bine că le vor duce în stare de flux. De exemplu, știu foarte bine că, citind biografia lui Lincoln în seara asta în loc să mă uit la baseball, voi intra într-o stare de flux. Și totuși, șansele de a mă uita la baseball sunt mai mari. Există șase factori principali care ne împiedică să alegem recompensele morale, dar aceștia sunt tratați laolaltă. Recompensele morale impun constrângeri; implică și posibilitatea eșecului; necesită aptitudini, efort și disciplină; produc

schimbări; pot da naștere unei senzații de anxietate; și micșorează șansele de sesizare a altor oportunități. Plăcerile, ca să nu mai vorbim de statul pasiv în fața televizorului, sunt influențate dc acești factori inhibitori într-o măsură redusă sau chiar deloc.

133 in ultimii patruzeci de ani'. Consultați Seligman, M.E.P. (1996), The optimistic child. New York; Houghton-Mifflin, pentru o trecere în revistă a datelor și a teoriilor despre epidemia modernă a depresiilor. Vedeți și pp. 248-299 din Seligman, M.E.P., Walker, E. și Ro-senhan, D. (2001), Abnormal psychology. New York: Norton, pentru o altă trecere în revistă și o bibliografie detaliată.

134 Este mai ușor să spunem ce nu o produce'. Kessler, R., McGona-gle, K., Zhao, S. și alții (1994). „Lifetime and 12-month prevalence of DSM-1IIR psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study." Archives of General Psychiatry, 51, 8-19.

135 Teoria mea este că: Consultați Seligman, M.E.P. (1996), The optimistic child, New York: Houghton-Mifflin, Vedeți Capitolul 5,

136 Tineretul a recepționat: Smith, L. și Elliot, C. (2001), Hollow kids: Recapturing the soul of a generation lost to the self-esteem myth. New York: Porum.

137 Este foarte plăcut să bei un cocktail: Csikszentmihalyi, M. (2002), „The call of the extreme“, în .1. Brockman (editor), The next fifty years: A science Jor the first half of the twenty-first century, New York: Vintage.

8. Reînnoirea calităților și a virtuților

138 Însuși Abraham Lincoln: America colonială a secolelor al XVII-lea și al XVIII-lea avea o viziune rigidă și rece asupra caracterului și a acțiunii umane, viziune ce provenea din teologia puritană, care, la rândul ei, luase naștere datorită lui Luther și Calvin. în ciuda apologeților moderni, aceste două creiere monumentale ale

Reformei credeau că nu există în nici un caz o libertate de voință. Doar Dumnezeu oferă grația divină, iar oamenii nu participă și nu pot să participe la acest proces. Nu poți opta în nici un fel pentru a-ți asigura un loc în rai și pentru a evita focul iadului; soarta îți este scrisă cu litere de neșters de către Dumnezeu, în momentul creației. Jonathan Edwards (1703-1758), teolog puritan de frunte, afirma că, deși am putea crede că suntem liberi, voința noastră este total subordonată dependenței cauzale. Și mai rău, atunci când ne exercităm dreptul de opțiune „liberă“, optăm, inevitabil, pentru calea păcatului.

Așa-numita „A Doua Mare Trezire“ de la începutul secolului al XIX-lea susținea, totuși, că persoanele de caracter au tendința de a alege virtutea, iar Dumnezeu le va recompensa în eternitate. La acest lucru se referă Lincoln când vorbește despre „îngerii buni ai naturii noastre umane“. Persoanele lipsite de caracter tind să aleagă răul, iar urmările atitudinii lor păcătoase sunt sărăcia, beția, viciile și, în cele din urmă, iadul. Din punct de vedere politic, spre deosebire de monarhiile din Europa, America a considerat că are misiunea de a se preocupa de caracterul bun, construind astfel regatul lui Dumnezeu pe pământ. în calitate de președinte abia ales, Andrew Jackson a spus: „Cred că omul poate fi înălțat; el poate fi înzestrat cu tot mai multe calități divine; și așa, va ajunge să aibă caracterul tot mai asemănător cu al lui Dumnezeu și să fie stăpân pe propriul destin.“ Dacă ar fi trăit în Europa, cu un secol sau două mai devreme, aceste cuvinte l-ar fi dus pe Jackson direct pe rug.

139 Aceștia au sugerat că'. Kuklick, B. (1985), Churchmen and philosophers, New Haven: Yale University Press, mai ales Capitolul 15.

140 Entuziasmul manifestat de'. Deși are tendințe antisemite, consultați Cuddihy J.M., (1987), The ordeal of civility, Boston: Beacon Press, lucrare care susține că Marx și Freud oferă scuze pentru comportamentul necivilizat al imigranților fugiți de pogromurile

din Europa de Est; ea oferă o interpretare paralelă a mesajului implicit al științelor sociale.

141 Sociologia nu reprezintă doar o lovitură'. Ideea că orice persoană expusă unor condiții mizere de viață riscă să devină rea reprezintă esența egalitarismului american, iar teoriile care au dus la apariția ei sunt foarte vechi. Declarația de neuitat a lui Thomas Jefferson promulga doctrina lui John Locke, conform căreia toți oamenii sunt creați egali. Pentru Locke (1632-1704), această idee își are originile în teoria care spune că orice cunoaștere vine prin intermediul simțurilor.

Ne naștem fără nici un fel de informații și trăim o secvență limitată de senzații, Aceste senzații sunt „asociate“ în timp sau în spațiu, iar asocierile fac legături neuronicc între senzații - așadar, tot ceea cc știm, tot ceea ce suntem nu reprezintă decât o acumulare de asocieri rezultate din experiențe. Pentru a înțelege acțiunile unei persoane, știința se poate dispensa dc noțiunile cu mare încărcătură de valori morale, cum ar fi caracterul; nu trebuie să cunoaștem decât detalii despre perioada dc formare a persoanei respective. Așadar, atunci când psihologia a fost adaptată intereselor sociologiei odată cu dezvoltarea behaviorismului, în timpul Primului Război Mondial, misiunea ei a devenit înțelegerea modului în care oamenii, in-spirându-se din mediul lor social, invafă să devină ceea ce sunt.

142 Gordon Allport, autorul: McCullough, M. și Snyder, C. (2000), „Classical sources of human strength; revisiting an old home and building a new one". Journal of Social and Clinical Psychology, 19, 1-10, relatează povestea lui Allport. Consultați și Himmelfarb, G. (1996), The demoralization of society: From Ficlorian virtues to modern values. New York: Vintage.

143 Spre surprinderea noastră: O limitare a generalității virtuților clasificate dc Dahlsgaard este aceea că toate culturile, oricât dc răspândite ar li, sunt eurasiatice. Lingviștii ne spun că, acum patru mii de ani, întreaga panoplie eurasiatică avea o rădăcină comună,

limbile vorbite în Atena și în India nefiind complet independente una dc alta. Greaca și sanscrita au rădăcini comune, și este posibil ca Buddha și Aristotel să fi avut o viziune asemănătoare asupra virtuților. datorită moștenirii lor comune. Testarea acestei teorii va li tăcută prin analizarea atentă a virtuților din culturile neoccidentale ale lumii, care provin doar din tradiții filozofice și lingvistice cu adevărat independente. Toate instituțiile de psihologie pozitivă susțin astfel de cercetări. Ceea ce pot afirma acum cu certitudine este faptul că înțelepții eurasiatici au aceleași păreri in privința celor șase virtuți. Le mulțumesc lui Marvin Levin și lui Dan Ben-Amos pentru acest argument.

I44zl.s7/t*/ ne putem lămuri de ce s-a afirmat: Wright. R. (1994), The moral animal: Evolutionary psychology and eveiyday life. New York: Pantheon.

9. Calitățile caracteristice

145 Există o diferență între: Meciul al cincilea al Finalelor NBA din 1997, împotriva echipei Utah Jazz, 11 iunie 1997.

146 Pe scurt, ne simțim'. Din perspectiva învățării, pare logic să ne simțim însuflețiți atunci când suntem martorii unei acțiuni care relevă un caracter bun și dezgustați, atunci când acțiunile relevă un caracter rău (sau rușinați și vinovați dacă e vorba de propriile noastre acțiuni). însuflețirea este o emoție pozitivă care consolidează actele pozitive de voință și mărește, așadar, probabilitatea repetării acestora, pe când dezgustul, vina și rușinea sunt emoții negative, prin care actele negative de voință sunt pedepsite.

Timp de zeci de ani, teoreticienii învățării s-au minunat de faptul că unele acțiuni pot fi înmulțite ca număr (consolidate) prin recompense și inhibate prin pedepse, dar altele nu. Dacă vă dau o sută de dolari ca să citiți fraza anterioară cu voce tare, sunt mari șanse s-o faceți. Dar dacă vă ofer aceeași sumă pentru a vă contracta pupilele (în

absența unui stimulent extern, cum ar fi o lumină puternică), nu veți reuși. Doar acțiunile voluntare, cum ar fi cititul cu voce tare, pot fi răsplătite sau pedepsite. Lucru care nu poate fi făcut în cazul acțiunilor involuntare, cum ar fi contractarea pupilelor.

Drept urmare, având în vedere că se manifestă prin acte de voință, calitățile pot fi modelate, exact ca acțiunile, prin recompensă și pedeapsă. O cultură ne poate ajuta să definim ce înseamnă pentru ea caracterul bun, dar, în plus, specia umană este dotată, pe de o parte, cu emoții pozitive, cum ar fi însuflețirea, inspirația și mândria, care au menirea de a consolida actele pozitive de voință ce decurg din caracterul bun; pe de altă parte, cu emoții negative, cum ar fi dezgustul, rușinea și vina, care au menirea de a pedepsi actele negative de voință.

147 A fi o persoană virtuoasă: îi mulțumesc lui Chris Peterson pentru următoarea observație: există o iluzie a sfințeniei care ne umbrește noțiunea de om bun. Oare persoana virtuoasă este cea care posedă toate cele șase virtuți și nu are nici un viciu? Nu cred că ne-am hotărât să folosim un criteriu neadecvat muritorilor de rând. Care este rolul viciului în exercitarea virtuților?

Există o viziune profund înrădăcinată în psihologia negativă a secolului XX, și anume aceea că, în fond, oamenii cu un evident caracter bun sunt impostori; faptele lor aparent virtuoase maschează nesiguranțe sau chiar psihopatologii profunde. Un subiect comun în literatura contemporană, ca și în jurnalismul de senzație, este de-conspirarea morală a unei persoane despre care se presupune că este bună, prin acuzații (care pot fi adevărate sau nu) de forma: Jesse Jackson a avut un copil nelegitim, Michael Jackson e pedofil, Gary

Hart și-a înșelai soția, Jimmy Swaggarl a apelai la serviciile prostituatelor, Clarence Thomas a hărțuit sexual un coleg de serviciu. Astfel dc revelări sexuale se vând extrem de bine. Dar scandalurile nu trebuie să se limiteze la sex: gândiți-vă la acuzațiile

aduse senatorului Joseph Biden, că ar fi plagiat discursurile electorale prezidențiale din 1988; sau la Zoe Baird, Kimba Woods și Linda Chavez, candidați guvernamentali, care au fost acuzați că nu au plătit impozite pentru menajerele lor; ori la Albert Gore, despre care s-a spus că ar fi mințit în legătură cu realizările sale, la George W. Bush, care a fost prins băut la volan, la Bill și Hillary Clinton, care au luat mită pentru a semna grațieri, la Bob Kerrey, conducătorul militar din Vietnam ai cănii soldați au ucis femei și copii, și așa mai departe.

Acest gen de povestiri ne stârnesc curiozitatea, dar, în același timp, ne lasă cu un gust amar. Toate persoanele pomenite au afișat multe dintre cele șase virtuți - dacă nu chiar pe toate. In cazul în care acuzațiile sunt adevărate, dovedesc ele oare că aceștia nu sunt oameni buni sau că virtuțile lor sunt doar scuturi împotriva viciilor ori provin din acestea? Aș vrea să văd dovezi clare ale lanțului cauzal înainte de a categorisi manifestările bunătății umane ca fiind simple roluri sau prefăcătorii. Și aproape niciodată nu există astfel de dovezi. într-adevăr, elementul comun al acestor exemple, în afară de greșeala evidentă, este un anumit tip de corectitudine din partea vinovatului. Adevăratul păcat ar putea să nu fie cel evident, ci lipsa de autenticitate a păcătosului. Comparați disprețul pe care îl simțim atunci când auzim astfel de povestiri și absența acestui dispreț când citeam, cu ani în urmă, că Jimmy Carter a recunoscut că „a păcătuit în inima lui“, dorindu-și alte femei decât soția sa.

Și mai am un argument: consider caracterul ca fiind plurivalent, iar nedovedirea unei virtuți într-o anumită privință nu dovedește că persoana în cauză nu poate avea sau manifesta alte calități, că nu poate fi o persoană virtuoasă. în timpul scandalului cu Monica Lewinsky, presupun, pe baza sondajelor dc opinie, că o mare parte din publicul american s-a uitat dincolo de infidelitatea lui Bill Clinton și chiar dincolo de lipsa sa de onestitate, la acțiunile merituoase pe care le-a întreprins în calitate de conducător.

148 Astfel, șansele lui de a câștiga; Măsuri de siguranță în cazul folosirii armelor de foc: Instructaj disponibil online, la www.darwin-awards.com/darwin/index_darwin2000.html.

149 Spun „aproape“, deoarece; Turnbull, C. (1972), The mountain people, New York: Simon & Schuster.

150 Am ales acest criteriu'. Formularea pretenției la o „viață bună“ care transcende sisteme de valori radical diferite reprezintă o adevărată provocare. S-a dezvoltat o literatură uriașă, care documentează diferite valori fundamentale din Japonia (în care „doresc să duc o viață inofensivă“ reprezintă o ambiție modică) și din Statele Unite (în care „doresc să duc o viață independentă“ este, de asemenea, modică). Formularea mea - folosirea zilnică a calităților caracteristice în domeniile principale ale vieții, pentru a ajunge să aveți cât mai multe recompense morale și să obțineți fericirea autentică) - cred că este adevărată indiferent de cultură, din moment ce calitățile sunt omniprezente atât în culturile colectiviste, cât și în cele individualiste. Un punct de pornire folositor este lucrarea lui Ryan, R. și Deci, E. (2001), „On happiness and human potential“, Annual Review of Psychology, 51, 141-166, care trece în revistă literatura despre fericire, așa cum este văzută aceasta în diferite culturi.

151 ...absorbitepasiv: Cititorul interesat ar trebui să înceapă cu lucrarea lui Kashdan, T. (2002), „Curiosity and interest“, în C. Peterson și M. Seligman (editori), The VIA classification of strengths and virtues. Manuscrisul este disponibil pe www.positivepsychology.org, pentru o trecere în revistă completă a domeniilor de curiozitate și interes.

152 De exemplu, toți lucrătorii poștali: Nu ar trebui să ignorăm numeroasele persoane care, angajându-se, au norocul să fie plătite pentru a-și folosi calități precum plăcerea de a învăța. în aceste cazuri, respectiva calitate primează și faptul că vă puteți câștiga existența folosind-o vă avantajează. în Capitolul 10, voi discuta

despre „vocații“, meserii pe care ați continua să le faceți, chiar dacă nu ați fi plătit.

153 Acesta este un aspect important: în lucrarea lui Jahoda, M. (1958), Current concepts of positive mental health, New York: Basic Books, această trăsătură este numită orientarea spre realitate. în cartea lui Ellis, A. (1962), Reason and emotion in psychotherapy, New York: Stuart, în care se discută ce este de fapt sănătatea mintală, această calitate este descrisă ca fiind neconfundarea dorințelor și a nevoilor cu stările de fapt și neghidarea vieții după ceea ce ar trebui făcut, ci după rațiune.

154 Inventivitatea se mai numește și: Cartea lui Robert Sternberg reprezintă cea mai bună sursă pentru această calitate: Sternberg, R. J., Forsythe, G.B., Hedlund, J., Horvath, J.A., Wagner, R.K., Williams, W.M., Snook, S.A. și Grigorenko, E.L. (2000), Practical intelligence in everyday life, New York: Cambridge University Press.

155 Inteligenta socială reprezintă'. Gardner, H. (1983), Frames of mind: The theory of multiple intelligences, New York: Basic Books; Mayer, J. și Salovey, P. (2002), „Personal intelligence, social intelligence, and emotional intelligence: The hot intelligences“, în C. Peterson și M. Seligman (editori), The VIA classification of strengths and virtues. Manuscris disponibil pc adresa www.positivepsychology.org.

156 Luate la un loc. Goleman, D. (1995), Emotional intelligence, New York: Bantam. în afară de inteligență socială și personală, acest concept include și optimismul, bunătatea și alte calități. Consider că inteligența emoțională este minunată pentru a trezi conștiința publică, dar dificil de manevrat în scopuri științifice, așadar că prefer să discut separat despre părțile sale componente.

157 Organizafia Gallup a descoperit: Organizația Gallup (2000), Strengths-findcr® resource guide, Lincoln, Nebraska:

Autorul; Buckingham, M. și Clifton, D. (2001), Now, discover your strengths, New York: Free Press.

158 Persoanele înțelepte sunt: Programele dc cercetare ale lui Baltes și Staudinger (2000), Sternberg (1990) și Vaillant (1993) au scos la iveală informații importante despre acest concept, evaziv anterior. Baltes, P.B. și Staudinger, U.M. (2000), „Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence“. American Psychologist, 55, 122-136; Vaillant, G.E. (1993), The wisdom of the ego, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press; Sternberg, R.J. (editor) (1990), Wisdom: Its nature, origins, and development, New York: Cambridge University Press.

159 Menționez vitejia: începeți cu Start with Steen, T. (2002), „Courage“, în Peterson și Seligman, ibid, și Monica Worline, „Via Classification: Courage“ (2002), în Peterson și Seligman, ibid.

160 Neînfricarea. îndrăzneala fi rapiditatea: Putnam, D. (1997), „Psychological courage", Philosophy, Psychiatiy and Psychology, 4, 1-11; Rachman, S.J. (1990), Fear and courage (2nd ed.), New York: W.H. Freeman.

161 Curafid psihologic implică: O'Byme, K.K.. Lopez, S.J. și Petersen, S. (august 2000), Pudding a theory of courage: A precursor to change?, lucrare prezentată Ia Congresul Anual al Asociației Americane de Psihologie, Washington, D.C. Shlep, E.E. (1984), „Courage: A neglected virtue in the patient-physician relationship“, Social Science and Medicine, 18(4), 351-360.

162 Fii sincer tu cu tine: Sheldon, K. (2002), „Authentieity/honesty/in-tegrity“, în C. Peterson și M. Seligman (editori), The E/A classification of strengths and virtues. Manuscris disponibil pe www.po-sitivepsychology.org.

163 Categoria bunătății: Post, S., Underwood, L. și McCullough M. (2002), „Altruism/altruistic

love/kindness/generosity/nurturance/ care/compassion“, în Peterson and Seligman, ibid.

164 Shelly Taylor descrie: Taylor, S., Klein, L., Lewis, B. și alții (2000), „Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight“, Psychological Review, 107, 411-429.

165 Vă este ușor să renun(a(i: Gilligan, C. (1982), In a different voice: Psychological theory and women s development, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press; Kohlberg, L. (1984), Essays on moral development (vol. 2): The nature and validity of moral stages, San Francisco: Harper & Row.

166 Vă puteți determina: Roy Baumeister este autoritatea numărul unu în domeniul autoreglării. El afirmă că aceasta este virtutea cea mai importantă și că, asemenea unui mușchi, este epuizabilă. Baumeister, R. și Exline, J. (1999), „Personality and social relations: Self-control as the moral muscle“, Journal of Personality, 67, 1165-1194.

167 Reușesc foarte bine să reziste: Ilaslam, N. (2002), „Prudence“, în C. Peterson și M. Seligman (editori), The VIA classification of strengths and virtues, manuscris disponibil pe www.positivepsycho-logy.org; Emmons, R.A. și King, L.A. (1988), „Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being“, Journal of Personality and Social Psychology, 54,1040-1048; Friedman, H.S., Tucker, J.S., Schwartz, J.E., Tomlinson-Keasey, C., Martin, L.R., Wingard, D.L. și Criqui, M.H. (1995), „Psychosocial and behavioral predictors of longevity: The aging and death of the «Termites»“, American Psychologist, 50,69-78.

168 Dar și de însuflețire: Haidt, J. (2001), „The emotional dog and its rational tail: Asocial intuitionist approach to moral judgment“, Psychological Review, 108, 814-834.

169 Ce minunată e viața: „Your Song“, de Elton John și Bemie Taupin, 1969. Robert Emmons este cel mai vechi cercetător din domeniul recunoștinței. Consultați Emmons, R. (2002), „Gratitude“, în C. Peterson și M. Seligman (editori), The VIA classification of strengths and virtues, manuscris disponibil pe www.positivepsychology.org; McCullough, M.E., Kilpatrick, S., Emmons, R.A. și Larson, D., (2001), „Gratitude as moral affect“, Psychological Bulletin, 127, 249-266.

170 Dacă vă așteptați să vi se întâmple: Seligman, M. (2004), Optimismul se învață, București: Editura Humanitas.

10. Munca și satisfacția personală

171 într-adevăr, banii nu pot cumpăra'. Lconhardt, D. (2001), „If richer isn’t happier, what is?“, New York Times, B9-11.

172 Dar când angajații: Ziarul propune ca momentele să devină unitățile de măsură ale satisfacției în viață.

173 Specialiștii disting trei tipuri: Bellah, R.N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A. și Tipton, S.M. (1985), Habits of the heart: Individualism and commitment in american life, New York: Harper & Row; Wrzesniewski, A., McCauley, C.R., Rozin, P. și Schwartz, B. (1997), „Jobs, careers, and callings: People’s relations to their work“, Journal of Research in Personality, 31, 21-33; Baumeister, R.F. (1991), Meanings of life, New York: Guilford Press.

174 Un medic care consideră: Wrzesniewski, A., Rozin, P. și Bennett, G. (2001), „Working, playing, and eating: Making the most of most moments“, în C. Keyes și J. Haidt (editori), Flourishing: The positive person and the good life, Washington, D.C.: American Psychological Association.

175 Oamenii de serviciu din: Wrzesniewski, A., McCauley, C.R., Rozin, P. și Schwartz, B. (1997), „Jobs, careers, and callings: People’s relations to their work“, Journal of Research in Personality,

31, 21-33. Consultați și Wrzesniewski, A. și Dutton, J. (2001), „Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work", Academy of Management Review, 26, ! 79-201. Povestea de la Coatesville este un colaj de două incidente. Unul este moartea lui Bob Miller, iar celălalt mi-a fost relatat de Amy Wrzesniewski.

176 Sondaj privitor ta viafa profesională: Din Wrzesnicwski, A., McCauley, C.R.. Rozin, P. și Schwartz, B. (1997), „Jobs, careers, and callings: People's relations to their work“, Journal of Research in Personality, 31, 21-33, © 1997, Elsevier Science (USA), reprodus cu permisiunea editorului.

177 Slujba a fost „remodelată": Cohen, R.C. și Sutton, R.I. (1998), „Clients as a source of enjoyment on the job: How hairstylists shape demeanor and personal disclosures“, în J.A. Wagner III (editor), Advances in qualitative organization research, Greenwich, Connecticut: Jai Press.

178 Se interesează de viața bolnavului punând întrebări membrilor familiei: Benner, P„ Tanner, C.A. și Chesla, C.A(1996), Expertise in nursing practice, New York: Springer; Jacques, R. (1993), „Untheorized dimensions of caring work: Caring as structural practice and caring as a way of seeing", Nursing Administration Quarterly, 17,1-10.

179 Și-au transformat'. Fine, G. A. (1996), Kitchens: The culture of restaurant work, Berkeley: University of California Press.

180 Uite ce-i face'. în această povestire, numele și locurile au fost schimbate, pentru a-1 proteja pe adevăratul Dominick.

181 Sora unui eschimos urmează: Csikszentmihalyi, M. Q99T), Finding flow, New York: Basic Books; Csikszentmihalyi, M. și Schneider, B. (2000), Becoming adult, New York: Basic Books.

182 Eu, cel puțin, voiam doar cereale Quaker Oats: S-ar putea ca viața modernă să aibă o problemă gravă din cauza abundenței de

opțiuni disponibile. Iyengar, S. și Lepper, M. (2000), „When choice is demotivating", Journal of Personality and Social Psychology, 79,995-1006. într-o serie de studii, s-a constatat că există o probabilitate mai mare ca participanții să cumpere dulcețuri exotice și ciocolată fină atunci când aveau 6 opțiuni decât atunci când aveau 24, respectiv 30. Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., și alții. Diversificarea în raport cu gradul de satisfacere este o chestiune de alegere (manuscris nepublicat) pe care o avem de înfruntat. Cei care preferă diversitatea își trăiesc viața căutând cea mai bună variantă pentru orice, spre deosebire de cei care optează pentru satisfacere, mulțumindu-se cu ceva „destul de bun". Se pare că persoanele orientate spre diversitate suferă de depresie, insatisfacție și regrete.

183 Peste 60%: Cfele mai precise statistici naționale erau de 62% (NELS 1988-1994).

Y3A Subscriu la expresia: Csikszentmihalyi, M. (1997), Finding flow (p. 61), New York: Basic Books.

185 Este tare distractiv: Ibid.

186 De ce sunt avocații atât de nefericiți?: Adaptat din Seligman, M., Verkuil, P. și Kang, T. (2002), „Why lawyers are unhappy", Cardozo Law Journal, 23, 33-53.

187 Totuși, într-un sondaj recent: Hall, M. (1992), „Fax poll finds attorneys aren't happy with work", L.A. Daily Journal, 4martie 1992.

188 Din 1999, asociații: Acest lucru se aplică începând cu 1 ianuarie 2000 și constă într-o bază salarială de 125 000 de dolari, plus un „bonus minim garantat" de 20 000 de dolari și un bonus suplimentar, „compromițător", de 5 000 până la 15 000 de dolari anual; New York Law Journal, 27 decembrie 1999. Numărul din 22 decembrie 1998 al New York Law Journal raporta că firma din Wachtell, Lip-ton, a dat bonusuri de sfârșit de an în valoare de 100%

dintr-un salariu de bază. Asociații angajați în primul an câștigau 200 000 de dolari pe an.

189 în afară Je faptul că sunt'. Schütz, P. (1999), „On being a happy, healthy, and ethical member of an unhappy, unhealthy, and unethical profession", Vanderbilt Law Review, 52, 871.

190 Cercetările efectuate la Universitatea Johns Hopkins'. Eaton, W.W, Anthony, J.C., Mandcll, W.M. și Garrison, R.A. (1990), „Occupations and the prevalence of major depressive disorder“, Journal of Occupational Medicine, 32, 1079-1087.

191 Rata divorțurilor în: Shop, J.G. (aprilie 1994), „New York poll finds chronic strain in lawyers’ personal lives“, Association of Trial Lawyers of America. Articolul observă că 56% dintre avocații divorțați au afirmat că munca a fost un factor care a contribuit la destrămarea căsniciilor lor.

192 Si avocafii știu acest lucru'. Consultați J. Heinz și alții (1999), „Lawyers and their discontents: Findings from a survey of the Chicago bar“, Indiana Law Journal, 74, 735.

193 Echipele NBA pesimiste: Constatările despre optimism și sporturi se regăsesc în Capitolul 9 al cărții Seligman, M.E.P. (2004), OpZz-mismul se învață, București, Editura Humanitas.

194 Concret, pesimiștii: Satterfield, J.M., Monahan, J. și Seligman, M.E.P. (1997), „Law school performance predicted by explanatory style“, Behavioral Sciences and the Law, 15, 1-11.

195 Pesimismul este privit ca: Chibzuință este o calitate apreciată peste tot, in diversele culturi ale lumii. Prudența excesivă, aptitudinea avocaților de a percepe orice potențial pericol, ajută în domeniul legal, dar este dăunătoare în toate celelalte contexte. Din punct de vedere formal, percepem caracteristici Ic pozitive ca fiind organizate într-o relație de tip gen-specie-familie. Virtuțile (genul) cele mai abstracte reprezintă caracteristicile pozitive generale

apreciate la nivel universal. Calitățile (specia) reprezintă căile penlni obținerea virtuților, căi ce se regăsesc peste tot, în diverse culturi, de-a lungul istoriei. Rădăcinile (familia) reprezintă trăsături pozitive, dar numai în anumite contexte, cum ar fi industria americană; acestea sunt negative în multe alte contexte. Rădăcinile sunt trăsături care duc la prestarea unei munci de succes care poate fi evaluată cu sistemul Gallup Strengthsfinder@measures. Așadar, pesimismul extrem pe care îl manifestă avocații americani de succes este o rădăcină, o trăsătură care are ca efect succesul în domeniul legal american. Totuși, nu este destul de generală pentru a fi calificată drept calitate sau virtute.

196 Există o combinație: Karasek, R„ Baker, D., Marxer, E., Ahlbom, A. și Theoreil, T. (1981), „Job decision latitude, job demand, and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men", American Journal of Public Health, 71, 694-705.

197 Barry Schwartz distinge: Schwartz, B. (1994), The costs of living: How market freedom erodes the best things in life, NewYork: Norton.

198 Multe firme de avocatură: „14 hour days? Some lawyers say «no»", New York Times, 6 octombrie 1999. „La firmele mari de avocatură, 44% dintre noii asociați își dau demisia în mai puțin de trei ani." Articolul afirmă și că principalele firme de avocatură din New York au format comitete pentru „a-și da seama cum să-i facă pe tinerii avocați să rămână fericiți".

199 Mai multă activitate pro bono: Pentru o listă mai extinsă de sugestii și mai proaste, consultați „Lawyers' quality of life", The Record of the Association of the Bar of the City of New York, 55, 2000.

200 Gândifi-vă la curajul lui Mark: Pentru a fi la curent cu o analiză pe tema curajului în contextul afacerilor, consultați Worline, M. (2002), „Courage", în C. Peterson și M. Seligman (editori), The VIA

classification of strengths and virtues, manuscris disponibil pe www.po-sitivepsychology.org.

11. Dragostea

201 Posesiunea în sine: Van Boven, L., Dunning, D. și Lowenstein, G. (2000), „Egocentric empathy gaps between owners and buyers: Misperceptions of the endowment effect“, Journal of Personality and Social Psychology, 79, 66-76.

202 Să reflectăm puțin asupra „paradoxului bancherului": Tooby, J. și Cosmides, L. (1996), „Friendship and the banker's paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism“, în W.G. Run-ciman, J.M. Smith și R.I.M. Dunbar (editori), „Evolution of social behaviour patterns in primates and man“, Proceedings of the British Academy, 88, 119-143.

203 în studiul făcut de Diener și Seligman: Diener, E. și Seligman, M. (2001), „Very happy people“, Psychological Science, 13, 81-84.

204 In rândul adulților căsătoriți: Myer, D. (2000), The American paradox, New Haven, Connecticut: Yale University Press. Capitolul despre căsătorie este cea mai bună sursă pe care o cunosc; în următoarele câteva paragrafe, folosesc citatele și datele lui Myer despre divorț și nefericire.

205 în mod similar, o cauză principală: Pentru o analiză excelentă asupra importanței cruciale pe care o au relațiile atât pentru starea pozitivă,

cât și cea negativă, consultați Reis, H. și Gable, S. (2001), „Toward a positive psychology of relationships“, în C. Keyes și J. Haidt (editori), Flourishing: The positive person and the good Ute, Washington, D.C.: American Psychological Association.

206 Oamenii căsătoriți'. Conger, R. și Elder, G. (1994), Families in troubled times: Adapting to change in rural America, Hawthorne, New York: Aldine de Gruyter.

207 Psihosociologii care studiază'. Hazan, C. (2002), „The capacity to love and be loved“, în C. Peterson and M. Seligman, The VIA Classification of strengths and virtues. Ibid. Vedeți și Sternberg, R. (1986), „A triangular theory of love“, Psychological Review, 93, 119-135. în această lucrare importantă, Sternberg afirmă că există trei aspecte ale dragostei - intimitatea, pasiunea și sentimentul legăturii. în principiu, căsătoria le combină pe toate cele trei.

208 Numeroși sociologi'. în Cat 's cradle, Kurt Vonnegut numește aceste grupuri superficiale „granfalloons“, acestea fiind diferite de „karas-ses“, grupurile aflate în legătură puternică prin intermediul unui „wampeter“ sau scop profund.

209 Nu este doar o chestiune: Căsătoria, o instituție de succes? Pe cine încerc să păcălesc? Este prea bine cunoscut faptul că instituția căsătoriei, în ciuda tuturor beneficiilor sale emoționale și materiale și a tuturor binecuvântărilor sale evolutive, se află la ora actuală într-o tensiune aproape insuportabilă în America. Rata divorțurilor în America s-a dublat din 1960, o jumătate dintre toate căsătoriile ajungând la divorț la ora actuală. în anii 1990, erau înregistrate anual aproximativ 2,4 milione de căsătorii și 1,2 milioane de divorțuri. O jumătate dintre toți copiii cresc la ora actuală îndurând și experiența traumatizantă a divorțului părinților.

Iar aceasta este doar o componentă a eroziunii instituției căsătoriei. Frecvența căsătoriei în sine este în scădere, 41 % dintre adulții americani fiind necăsătoriți, față de numai 29% acum patruzeci de ani. în plus, în momentul dc față americanii amână căsătoria, atât femeile, cât și bărbații căsătorindu-se în medie cu cinci ani mai târziu decât cu patruzeci de ani în urmă. Singurul aspect pozitiv este că rata divorțurilor din America a scăzut în mod constant de-a lungul anilor 1990, dar s-ar putea ca aceasta să nu fie o reducere reală, ci doar o consecință a faptului că tinerii amână momentul căsătoriei.

Ați putea crede că această scădere a numărului de căsătorii ca urmare a divorțurilor, a amânării căsătoriilor și a rămânerii în stare de burlăcie este un curent menit să evite nefericirea vieții de cuplu.

Totuși, lucrurile nu stau așa; dintre cei căsătoriți, procentajul celor care spun că sunt foarte fericiți în căsnicie a scăzut și el, doar o treime dintre persoanele căsătorite în anii 1970 afirmând acest lucru la ora actuală. De fapt, realitatea este că divorțul este mult mai accesibil din punct de vedere psihologic decât era cu o generație în

urmă. Atunci când lucrurile nu merg bine într-o căsnicie, ruperea completă a legăturilor cu fostul partener și găsirea unei combinații mai fericite reprezintă o opțiune mai viabilă. Așadar, a scăzut numărul încercărilor de a salva căsnicia, de a accepta o iubire aflată sub nivelul optim.

Ideea de bază este că schimbările sociale care au avut loc în timpul ultimei generații au avut ca rezultat destrămarea multor căsnicii care au început cu dragoste, bucurie și optmism, ajungându-se la o situație în care ambii parteneri își văd reciproc doar slăbiciunile și viciile. Astfel, încep să iasă la iveală avantajele stabilelor relații monogame, acum înregistrându-se o risipă a capacității de a iubi și a fi iubit, la o scară fără precedent. Pentru documentare, vedeți Myer, D. (2000), citat mai devreme, tot în notele corespunzătoare acestui capitol.

210 Femeile care au relafii sexuale stabile'. Cutler, W., Garcia, C., Huggins, G. și Prett, G. (1986), „Sexual behavior and steroid levels among gynecologically mature premenopausal women“, Fertility and Sterility, 45, 496-502.

211 Copiii cuplurilor care: Vedeți Myer, D. (2000), citat mai devreme, tot în notele corespunzătoare acestui capitol.

212 Dar nu notele și lipsa depresiei surprind, ci alte rezultate: Hazan, C. și Zeifman, D. (1999), „Pairbonds as attachments“, în J. Cassidy și P. Shaver (editori), Handbook of attachment (pp. 336-354), New York: Guilford Press; Belsky, J. (1999), „Modem evolutionary theory and patterns of attachment“, ibid., pp. 141-161.

213 Un număr surprinzător: Roger Kobak relatează această povestire în Kobak, R. (1999), „The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships“, în. J. Cassidy și P. Shaver (editori), Handbook of attachment (pp. 21-43). New York: Guilford Press.

214 Nu se liniștește: Pentru o excelentă trecere în revistă a studiilor extinse ale lui Ainsworth și Bowlby, consultați Weinfield, N., Sroufe,

A., Egeland, B. și Carlson, E. (1999), „The nature of individual differences in infant-caregiver attachment“, ibid., pp. 68-88.

215 Dar Cindy Hazan: Lucrarea sa de pionierat este Hazan, C. și Shaver, P. (1987), „Romantic love conceptualized as an attachment process“, Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511-524.

216 „ Modelul de lucru “ al mamei'. Vedeți Feeny (1999), ibid., pp. 363-365, pentru un rezumat al dovezilor.

217 Suntem foarte buni prieteni'. Feeny (1999), ibid., p. 360. Acest capitol conține atât o excelentă trecere în revistă a sechelelor diferitelor stiluri afective, care au fost analizate atât în laborator, cât și în cercetările de pe teren, cât și aceste descrieri romantice.

218 Se deosebesc de persoanele'. Kunce, L. și Shaver, P. (1994), „An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships“, în K. Bartholomew și D. Perlman (editori), Advances in personal relationships, vol. 5: Attachment processes in adulthood (pp. 205-237), Londra: Jessica Kingsley.

219 Femeile anxioase devin'. Hazan, C., Zeifman, D. și Middleton, K. (iulie 1994), „Adult romande attachment, affection and sex“, lucrare prezentată la cea de-a 7-a Conferință Internațională despre Relațiile Personale, organizată la Groningen, Olanda.

220 în schimb, cele cu tendințe'. Mikulincer, M., Florian, V. și Weller, A. (1993), „Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel“, Journal of Personality and Social Psychology, 64, 817-826.

221 La fel ca bebelușii lui Mary Ainsworth'. Cafferty, T., Davis, K., Medway, F. și alții (1994), „Reunion dynamics among couples

separated during Operation Desert Storm: An attachment theory analysis“, în K. Bartholomew și D. Perlman (editori), Advances in personal relationships, vol. 5: Attachment processes in adulthood (pp. 309-330). Londra: Jessica Kingsley.

222 Deși sunt terapeut'. Iată referințele complete:

- A. Christensen și N. Jacobson (2000), Reconcilable differences, New York: Guilford Press. Analizează modul în care trebuie făcută distincția între conflictele casnice conciliabile și nereconci-liabile și modul în care pot fi rezolvate conflictele conciliabile. O lucrare despre căsătoriile cu probleme mari.

- J. Gottman și J. DeClairc (2001), The relationship cure, New York: Crown. Pași concreți pentru o comunicare mai eficientă și legături mai strânse cu toți cei pe care îi iubiți. Pentru toate relațiile umane cu probleme, de la cele cu frații, la cele cu partenerul de viață.

- J. Gottman și N. Silver (1999), The seven principles for making marriage work, New York: Three Rivers. Cu o abordare practică și exerciții concrete, acesta este un manual bine documentat, pentru îmbunătățirea căsniciilor cu probleme. De asemenea, este singura lucrare care conține multe sfaturi bune pentru căsniciile care funcționează deja foarte bine. Este preferata mea.

- M. Markman, S. Stanley și S. Blumberg (1994), Fightingforyour marnage, New York: Jossey-Bass. Lucrarea discută modul în care putem deveni ascultători activi și parteneri atenți. O aptitudine generală foarte folositoare, aplicată căsătoriilor cu probleme, dar potrivită pentru toate relațiile intime.

223 Urmărind, în cele două zile ale unui weekend, sute de'. Gottman, J. și Levenson, R. (1992), „Marital processes predictive of later dissolution. Behavior, physiology and health“, Journal of Personality and Social Psychology, 63, 221-233.

224 Iată ce fac aceste cupluri'. Gottman, J. și Silver, N. (1999), The seven principles for making marriage work, New York: Three Rivers. Vedeți mai ales Capitolul 4 („Nurture your fondness and admiration“).

225 Când și partenerul nostru vede: Gable, S. și Reis, H. (2002), „Appetitive and aversive social interaction“, în J. Harvey și A. Wenzel (editori), Close romantic relationship maintenance and enhancement. în curs de publicare.

226 Ele amortizează: Murray, S. (1999), „The quest for conviction: Motivated cognition in romantic relationships“, Psychological Inquiry, 10,23-34; Murray, S., Holmes, J., Dolderman, D. și Griffin, D. (2000), „What the motivated mind sees: Comparing friends' perspectives to married partners' views of each other“, Journal of Experimental Social Psychology, 36, 600-620.

227 Când doi pesimiști: Fincham, F. și Bradbury, T. (1987), „The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis“, Journal of Personality and Social Psychology, 53, 510-517; Kamey, B. și Bradbury, T. (2000), „Attributions in marriage: state or trait? A growth curve analysis“, Journal of Personality and Social Psychology, 78, 295-309.

228 Din gama lui de replici: Lincoln, A. (30 septembrie 1859). Discurs ținut la Societatea Agricolă a Statului Wisconsin, în Milwaukee.

229 Unele lecții date de acest: Cel mai bun manual pe această temă este Markman, M., Stanley, S., și Blumberg, S. (1994), Fighting for your marriage, New York: Jossey-Bass. Această secțiune se bazează în mare parte pe munca acestor autori, mai ales pe Capitolul 3. Consultați și Kaslow, F. și Robinson, J. (1996), „Long-term satisfying marriages: Perceptions of contributing factors“, American Journal of Family Therapy, 24, 153-170, în care se afirmă că în căsniciile fericite, trainice, există o comunicare „pozitivă și

încurajatoare“, din care descurajările și alți factori negativi strălucesc doar prin absență.

230 Vă prezint un scenariu: Markman, M., Stanley, S. și Blumberg, S. (1994), Fighting for your marriage, NewYork: Jossey-Bass. Acest material este folosit cu permisiunea data de John Wiley & Sons, Inc.

12. Creșterea copiilor

231 Creșterea copiilor: Tot acest capitol a fost scris în strânsă colaborare cu Mandy Seligman. De fapt, a fost scris și conceput mai mult de ea decât de mine.

232 Depresia intră cu ușurință într-o spirală: Bower, G. (1970), „Organizational factors inmemory“, Cognitive Psychology, 1, 18-46.

233 Acest experiment evidențiază: Fredrickson, B. și Joiner, T. (2002), „Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being“, Psychological Science, 13.

234 Credem în crearea: Young-Bruehl, E. și Bethelard, F. (2000), Che-rishment: A psychology of the heart, New York: Free Press.

235 Unele au și murit: Seligman, M. (1975), Helplessness: On depression, development, and death, San Francisco: Freeman. Vedeți mai ales Capitolul 7.

236 Prin încurajarea succeselor gratuite: Seligman, M. (1996), The Optimistic child, NewYork: Houghton-Mifflin. Vedeți mai ales Capitolul 5.

237 Acest lucru ne surprinde: Bloom, L. (1970), Language development: Form and function in emerging grammars, Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

238 Să fie nu: Davies, R. (1977), One-half of Robertson Davies, New York: Viking.

239 Da este o lume: E.E. Cummings (1935), „love is aplace“, no thanks.

240 Lauda și pedeapsa: Această secțiune este parafrazarea Capitolului 14 din Seligman, M. (1996), The optimistic child, New York: Houghton-Mifflin.

241 Părerea pozitivă necondiționată: După psihologul Carl Rogers, renumit pentru munca sa de pionierat.

242 Neajutorarea învățată se instaurează: Literatura de specialitate despre neajutorarea învățata din cauza laudelor permanente este tratată în Peterson, Maier și Seligman (1993), Learned helplessness, NewYork: Oxford University Press și în Seligman (1991), Helplessness, New York: Freeman. Ambele cărți oferă și o bibliografie extinsă a literaturii din acest domeniu.

243 Pedeapsa, în cazul în care asociază: Consultați volumul editat de

B. Campbell și R. Church (1969), Punishment and aversive beha-

vior, New York: Appleton-Century-Crofts, pentru a găsi numeroase explicații în ceea ce privește eficacitatea puternică a pedepsei.

244 Atunci când se întâmplă acest lucrw. Teza mea de doctorat a fost unul dintre primele studii în care s-a demonstrat acest lucru. Seligman, M. (1968), „Chronic fear produced by unpredictable shock“, Journal of Comparative and Physiological Psychology, 66,402-411. Consultați și Capitolul 6 („Unpredictability and Anxiety“) din Seligman, Helplessness (1975), San Francisco: Freeman, pentru un rezumat.

245 îndeplinirea sarcinilor casnice: Vaillant, G. și Vaillant, C. (1981), „Work as a predictor of positive mental health“, American Journal of Psychiatry, 138, 1433-1440.

246 Cei care nu se însănătoșesc: Schwartz, R. și Garamoni, G. (1989), „Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind“, Clinical Psychology Review, 9, 271-294; Garamoni, G., Reynolds,

C., Thase, M. și Frank, E. (1992), „Shifts in affective balance during cognitive therapy of major depression“, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60, 260-266.

247 Eu folosesc un joc numit „Lumea viselor": Consider că o frecvență mare a viselor negative are mai mult decât o simplă legătură cu depresia. Privarea persoanelor deprimate de vise, fie prin intermediul medicamentelor, fie prin întreruperea somnului REM, este un efect pe care îl are tratamentul antidepresiv. Așa cum evenimentele negative din timpul zilei produc depresie, și cele din timpul nopții, din vis, pot avea același efect. Consultați Vogel, G. (1975), „A review of REM sleep deprivation“, Archives of General Psychiatry, 32, 96-97.

248 Am descoperit că: Consultați Seligman, M.E.P. și Yellin, A. (1987), „What is a dream?“, Behavior Research and Therapy, 25, 1-24.

249 Dar având în vedere inutilitatea generală: B.F. Skinner a avut o idee bună în ceea ce-i privea pe porumbei, dar o idee greșită în ceea ce-i privește pe copii, iar încrederea pe care am avut-o în el în tinerețe m-a făcut să greșesc în relațiile cu copiii mei. Skinner a popularizat „legea efectului“ a lui Thorndike și, din poziția lui de la Harvard, a convins tinerii teoreticieni ai învățării, ca mine, că recompensarea unui „răspuns“ în urma ocurenței acestuia avea să-l consolideze. Această metodă a funcționat destul de bine când

încercam să-i determin pe cobai să apese pe o manetă, dându-le după fiecare apăsare o anumită cantitate de mâncare. Spun „destul de bine“ pentru

că, și in cazul animalelor dc laborator, modelarea comportamentala pozitivă este o tehnică dificilă, în primul rând. este nevoie de multe încercări: este nevoie întotdeauna de multe secvențe de răspuns și recompensă pent™ a se obține o performanță bună. în mod obișnuit, aveam nevoie de zece, până la o sută de secvențe de apăsare a manetei și oferire a mâncării pentru a putea modela comportamentul unui cobai flămând. în al doilea rând, trebuie să alegi răspunsul cu mare atenție pentm ca această așa-numită lege să funcționeze: porumbeii nu vor învăța niciodată să apese pe o manetă cu ciocul, indiferent de cât de multe recompense li se oferă, dar „învață" să ciugulească un buton aprins pentru a primi mâncare, chiar dacă nu există nici o legătură între ciugulirea butonului și primirea mâncării; pur și simplu, ei încep să ciugulească atunci când au semințe. Rareori se întâmplă ca un părinte să aibă zeci de ocazii de a recompensa un comportament simplu; în afară de asta, părintele nici nu-și poate permite să fie atât dc pretențios în ceea ce privește răspunsurile pe eare să le recompenseze și cele pe care să le ignore.

13. Recapitulare și rezumat

250 în speranța că: Imaginați-vă un sadomasochist eare ajunge să savureze crimele în serie și trăiește plăceri intense de pe urma acestor experiențe. Imaginați-vă un ucigaș plătit care se alege eu recompense morale uriașe urmărindu-și victima și ucigând-o. Imaginați-vă un terorist care, făcând parte din al-Qaeda, izbește un avion deturnat de turnurile din World Trade Center. Oare se poate spune că aceste persoane au ajuns să aibă o viață plăcută, o viață bună sau să dea un sens vieții lor?

Răspunsul este da. Desigur, le condamn faptele, dar din motive independente de teoria din această carte. Acțiunile sunt vrednice

de dispreț din punct de vedere moral, dar teoria nu este o viziune morală sau o viziune asupra lumii, ei o descriere. Cred eu mare convingere că știința este neutră din punct de vedere moral (dar relevantă din punct de vedere etic), Teoria prezentată în această carte descrie ce înseamnă o viață plăcută, o viață bună și o viață cu sens. Descrie modul în care putem opta pentru unul dintre aceste trei tipuri de viață și care sunt consecințele alegerii noastre. Dar nu vă prescrie un anumit lip și, ca teorie, nici nu-l apreciază pe unul dintre ele mai mult decât pe celelalte.

Ar fi nesinccr să neg că personal apreciez viața cu sens mai mult decât viața bună, pe eare, la rândul ei, o apreciez mai mult decât

viața plăcută. Dar motivele acestor opțiuni personale nu au nimic de-a face cu teoria - apreciez mai mult contribuția generală decât contribuția particulară și atingerea potențialului mai mult decât savurarea momentului. Nu există nici o incompatibilitate între cele trei vieți, iar speranța mea este aceea că veți avea o viață completă, care să le conțină pe toate trei.

14. Semnificație si scop

251 A fost autorul editorialelor. Wright, R. (2000), Non Zero: The logic of human destiny, New York: Pantheon.

252 Bob, îți amintești'. Asimov, I. (1956), „The last question“, Science Fiction Quarterly, noiembrie, 7-15.

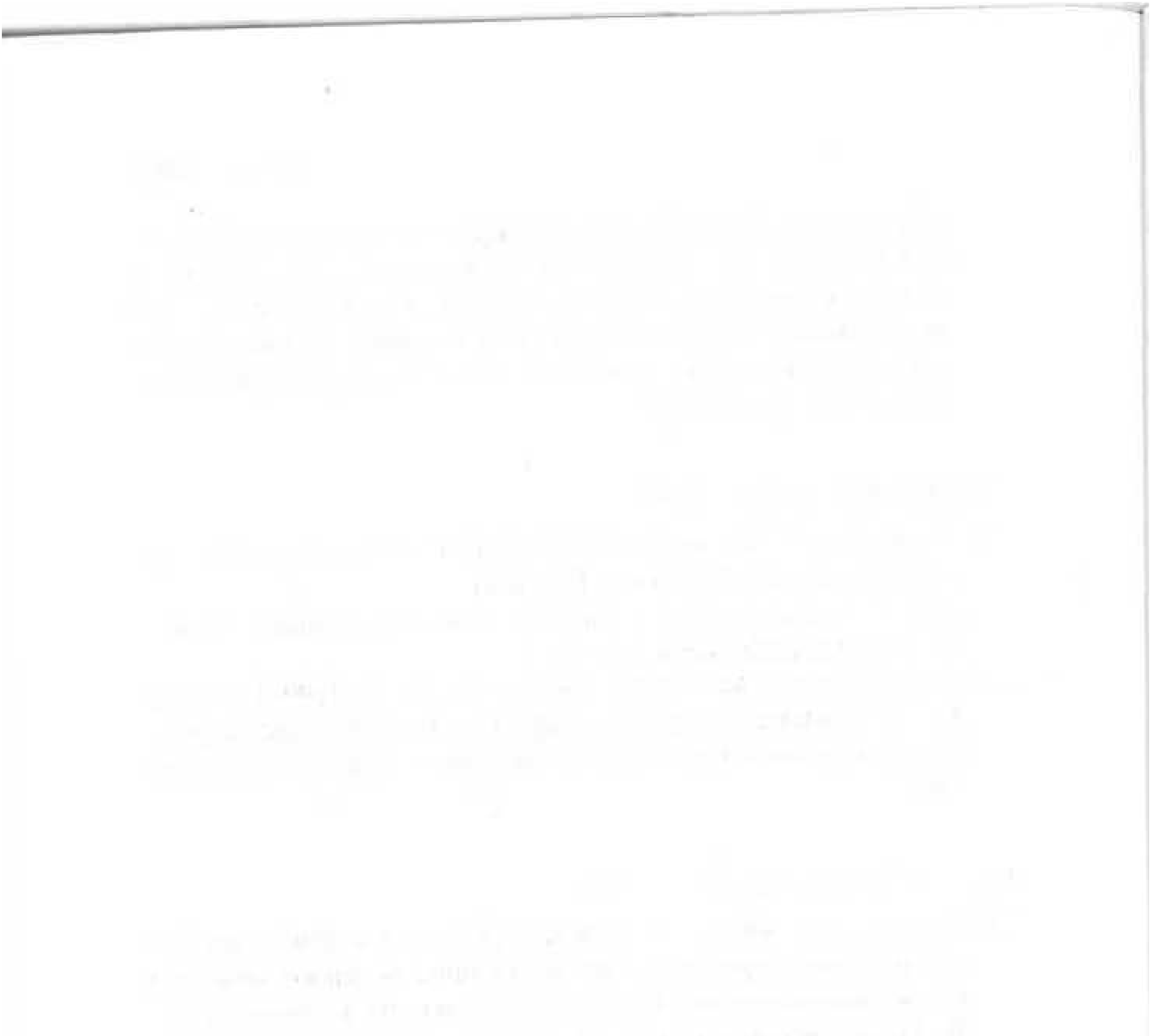
253 Teologia procesului evolutiv eșuează: Stegall, W. (1995), A guide to A.N. Whitehead’s understanding of God and the universe, Claremont, California: Creative Transformation, Center for Process Studies.

Anexă: Terminologie și teorie

254 Folosesc termenii de fericire și stare de bine: Cuvântul „fericire“ este un termen cuprinzător, care descrie întreaga gamă de

obiective ale psihologiei pozitive. Cuvântul în sine nu este un termen specific teoriei (spre deosebire de „plăcere“ sau „flux“, care sunt entități măsurabile, cu proprietăți psihometrice respectabile, adică manifestă stabilitate în timp și constanță de la un observator la altul). Fericirea, ca termen, se aseamănă cu cel de „cunoaștere“, din domeniul psihologiei cognitive, sau cu cel de „învățare“, din teoria învățării. Acești termeni nu fac decât să denumească un anumit domeniu, dar nu au nici un rol în teoriile din domeniul respectiv.

255 Emoții pozitive (viitor): Optimismul este o emoție orientată spre viitor. Stilul explicativ optimist (vedeți Capitolul 6) este o trăsătură, o calitate care, atunci când este manifestată, produce emoțiile optimismului și încrederii.



Cuprins